

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
240	Жаркое по-домашнему <i>картофель в/к, свиная окороч (шарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-34, Калорийность-451	73-02
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	9-40
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	3-04
52	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-122	4-37
Итого за Завтрак			
550		Белки-18, Жиры-39, Углеводы-56, Калорийность-744	89-83
<u>Обед</u>			
100	Салат "Полонынский" <i>капуста в/к, помидоры, перец зел. огуры, лук зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-110	22-04
250	Суп рыбный <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-127	24-51
70/30	Шницель припущенный из птицы с соусом сливочно-томатным <i>фари куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная/молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, муки пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-153	54-00
180	Каша ячневая рассыпчатая с маслом <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-218	8-87
200	Компот из сушеных фруктов <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	9-13
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-10
Итого за Обед			
890		Белки-25, Жиры-23, Углеводы-121, Калорийность-831	123-17
<u>Полдник</u>			
75	Сочни с творогом <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-249	25-28
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	8-61
75	Печенье сахарное	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-56, Калорийность-313	10-17
Итого за Полдник			
350		Белки-16, Жиры-22, Углеводы-86, Калорийность-609	44-06
Итого за день			
350		Белки-58, Жиры-84, Углеводы-264, Калорийность-2185	257-06

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996527D7660DE13FC4C85359B
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна
Действителен: с 22.03.2023 до 14.05.2024