

# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
120	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-9, Калорийность-236	53-04
220	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22, Калорийность-265	31-89
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-12
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	3-53
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-29
610	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-21, Углеводы-85, Калорийность-746	94-87
<b><u>Обед</u></b>			
110	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-151	14-00
250	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-143	16-14
20	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-15, Калорийность-80	3-21
100	<b>Азу по-татарски</b> <i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляши), лук в/к, огурцы солёные, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-132	58-93
200	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-41, Калорийность-297	15-88
200	<b>Компот из сушеных фруктов (курага)</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	10-88
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-91	3-57
930	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-28, Углеводы-131, Калорийность-1007	122-61
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Булочка творожная</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-2, Углеводы-28, Калорийность-148	12-23
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-182	15-77
100	<b>Пряник</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-76, Калорийность-351	14-04
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-5, Углеводы-119, Калорийность-681	42-04
350	<b>Итого за день</b>	Белки-62, Жиры-54 Углеводы-334, Калорийность-2433	259-52

МП

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
ДиректорДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ