

**Меню СОШ 12-18 янв**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
270	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-16, Жиры-12, Углеводы-32, Калорийность-314	<b>75-18</b>
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	<b>7-50</b>
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	<b>2-98</b>
60	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	<b>5-34</b>
<b>580</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-14, Углеводы-108, Калорийность-660	<b>91-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат "Бурячок"</b> <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-97	<b>20-58</b>
250	<b>Суп картофельный с рисом.</b> <i>картофель в/к, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-122	<b>22-10</b>
100	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-15, Калорийность-161	<b>60-20</b>
180	<b>Макаронны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42, Калорийность-226	<b>16-07</b>
180	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Углеводы-18, Калорийность-89	<b>10-17</b>
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	<b>2-08</b>
<b>838</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-19, Жиры-23, Углеводы-110, Калорийность-745	<b>131-20</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Сочни с творогом.</b> <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	<b>39-18</b>
200	<b>Напиток из варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	<b>9-14</b>
50	<b>Фруктовая нарезка (банан)</b>	Углеводы-6, Калорийность-23	<b>12-90</b>
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-55, Калорийность-454	<b>61-22</b>
<b>350</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-56, Жиры-57, Углеводы-273, Калорийность-1 859	<b>283-42</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Дирек

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ