

# 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>			
60	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>пославо, батон паретой</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-27, Калорийность-127	9-21
250	<b>Каша молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко 2.5%, крупа пшени, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-10, Калорийность-265	26-28
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-117	30-94
200	<b>Кофейный напиток с молоком.</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-119	13-89
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-29
760	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-19, Углеводы-93, Калорийность-746	84-61
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из моркови "Покорейски"</b> <i>морковь в.к, лук в.к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-82	10-51
250	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <i>свекла в.к, капуста в.к, картофель в.к, лук в.к, морковь в.к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-111	18-67
110	<b>Наггетсы куриные с соусом</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в.с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-191	56-96
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-13, Углеводы-19, Калорийность-115	9-76
200	<b>Компот из плодов сушеных</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-20, Калорийность-81	6-23
46	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-108	3-95
49	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-83	3-50
935	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-33, Углеводы-111, Калорийность-771	109-58
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Булочка с повидлом и помадкой</b> <i>мука пшеничная в.с, повидло 7 кг (для выпечки), сахарная пудра, масло сливочное, яйцо куриное с2, сахар-песок, соль йодированная, орешки сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-43, Калорийность-366	23-62
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
51	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	6-98
351	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-11, Углеводы-101, Калорийность-664	40-68
351	<b>Итого за день</b>	Белки-60, Жиры-63, Углеводы-306, Калорийность-2180	234-87

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.Н.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МН  
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ