

# 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>			
150	<b>Митболы с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-18, Жиры-13, Углеводы-12, Калорийность-235	83-80
200	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-32, Калорийность-189	11-20
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-50
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-80
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
655	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-30, Жиры-19, Углеводы-121, Калорийность-778	110-75
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <i>морковь в к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-83	14-30
250	<b>Суп картофельный с вермишелью.</b> <i>картофель в к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-132	23-36
100	<b>Печень по-строгановски.</b> <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в к, масло подсолнечное, мука пшеничная в с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-7, Калорийность-192	55-19
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28, Калорийность-193	38-11
180	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
31	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	2-76
30	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
871	<b>Итого за Обед</b>	Белки-28, Жиры-27, Углеводы-104, Калорийность-803	145-24
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>мука пшеничная в с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, прожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-14, Жиры-6, Углеводы-45, Калорийность-291	34-81
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
50	<b>Фруктовая нарезка (апельс)</b>	Калорийность-15	17-78
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-15, Жиры-6, Углеводы-65, Калорийность-391	62-91
350	<b>Итого за день</b>	Белки-74, Жиры-52, Углеводы-290, Калорийность-1 972	318-90

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996827D7660DE13FC4C85369B  
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна  
Действителен с 22.03.2023 до 14.06.2024