

# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
160	<b>Котлета рыбная из минтая</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (тф), масло подсолнечное</i>	Белки-22, Жиры-19, Углеводы-7, Калорийность-280	71-24
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26, Калорийность-163	26-47
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-14, Калорийность-54	2-49
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
550	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-28, Жиры-24, Углеводы-62, Калорийность-568	102-72
<b>Обед</b>			
100	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136	14-19
250	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-125	14-36
160/30	<b>Голубцы ленивые с соусом</b> <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-10, Углеводы-14, Калорийность-208	70-44
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-64
35	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	2-94
36	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	2-52
811	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-27, Углеводы-98, Калорийность-730	110-09
<b>Полдник</b>			
150	<b>Булочка школьная</b> <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-98, Калорийность-486	12-68
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	32-18
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-19, Жиры-8, Углеводы-106, Калорийность-586	44-86
350	<b>Итого за день</b>	Белки-72, Жиры-59, Углеводы-266, Калорийность-1 884	257-67

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996827D7660DE13FC4C85359B  
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна  
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024