

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Огурцы свежие	Белки-1, Углеводы-3, Калорийность-15	16-44
100	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4, Калорийность-118	51-54
200	Макаронны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-56, Калорийность-299	12-77
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-08
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
Итого за Завтрак		Белки-19, Жиры-13, Углеводы-93, Калорийность-565	87-35
630			
Обед			
100	Салат "Витаминный" <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-140	16-50
250	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17, Калорийность-105	14-94
220	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (сулья), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-24, Жиры-18, Углеводы-26, Калорийность-356	75-46
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	8-61
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-10
Итого за Обед		Белки-32, Жиры-31, Углеводы-90, Калорийность-774	120-13
830			
Полдник			
100	Булочка творожная <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-56, Калорийность-295	23-34
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-90
Итого за Полдник		Белки-17, Жиры-5, Углеводы-114, Калорийность-555	40-32
350			
Итого за день		Белки-67, Жиры-49, Углеводы-297, Калорийность-1 894	247-80
350			

Бухгалтер-калькулятор

 Пермина Т.И.

Генеральный директор

 Д.А. Затонский

Согласовано Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00DA91720996527D7660DE13FC4C85359B
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024