

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
300	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в к, свинина окорок (паре) кубик, масло подсолнечное, лук в к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-16, Жиры-21, Углеводы-23, Калорийность-249	75-41
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-02
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай чёрный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-62	3-94
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-29
600	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-604	90-66
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с изюмом <i>свекла в к, изюм, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-23, Калорийность-120	14-03
250	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-108	20-68
100	Котлеты по-хлыновски с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в к, лук в к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-12, Калорийность-229	54-88
180	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-257	7-04
200	Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-27, Калорийность-182	15-77
35	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-00
35	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-50
900	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-34, Углеводы-110, Калорийность-1 041	117-90
<u>Полдник</u>			
200	Напиток вишневый <i>сахар-песок, вишня с/м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	11-30
150	Яблоко	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
50	Булочка Дорожная <i>мука пшеничная в с, масло сливочное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-190	11-45
400	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-64, Калорийность-326	45-96
400	Итого за день	Белки-56, Жиры-63, Углеводы-269, Калорийность-1971	254-52

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ