

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
120	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная в/с, томат-паста, сахар-песок</i>	Белки-14, Жиры-9, Углеводы-10, Калорийность-171	62-55
220	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-51, Калорийность-276	19-64
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
624	Итого за Завтрак	Белки-25, Жиры-18, Углеводы-119, Калорийность-737	94-56
<u>Обед</u>			
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	18-60
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	21-13
280	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (суляки), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-30, Жиры-22, Углеводы-33, Калорийность-453	112-76
180	Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-11, Калорийность-43	8-23
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
840	Итого за Обед	Белки-36, Жиры-35, Углеводы-81, Калорийность-795	162-95
<u>Полдник</u>			
100	Плюшка Оренбургская <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, орешки сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-60, Калорийность-381	26-14
200	Какао с молоком. <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-145	16-18
50	Фруктовая нарезка (апельс)	Калорийность-15	17-78
350	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-85, Калорийность-542	60-10
350	Итого за день	Белки-75, Жиры-68, Углеводы-285, Калорийность-2 074	317-61

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
ЛипсДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ