

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб.)
<u>Завтрак</u>			
60	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-34, Калорийность-153	9-21
250	Каша молочная пшеничная с маслом <i>молоко 2,5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-46, Калорийность-301	26-28
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
200	Кофейный напиток с молоком. <i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21, Калорийность-119	13-89
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-29
760	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-13, Углеводы-148, Калорийность-783	84-61
<u>Обед</u>			
100	Салат из моркови "Покорейски" <i>морковь в.к., лук в.к., масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-82	10-51
250	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свекла в.к., капуста в.к., картофель в.к., лук в.к., морковь в.к., масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-111	18-67
110	Наггетсы куриные с соусом <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в.с., масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-191	56-96
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-13, Углеводы-50, Калорийность-364	9-76
200	Компот из плодов сушеных <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-20, Калорийность-81	6-23
46	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-108	3-95
49	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-89	3-50
935	Итого за Обед	Белки-32, Жиры-33, Углеводы-145, Калорийность-1 025	109-58
<u>Полдник</u>			
100	Булочка с повидлом и помадкой <i>мука пшеничная в.с., повидло 7 кг (для выпечки), сахарная пудра, масло сливочное, яйцо куриное с2, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-43, Калорийность-366	23-62
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры	6-98