

# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
30	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Калорийность-98	<b>10-14</b>
120	<b>Биточек домашний с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, сухари панировочные, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-20, Калорийность-235	<b>48-96</b>
200	<b>Рагу из овощей</b> <i>картофель в к, капуста в к, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-165	<b>21-51</b>
205	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	<b>3-64</b>
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	<b>2-57</b>
<b>585</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-22, Жиры-23, Углеводы-87, Калорийность-629	<b>86-82</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в к, морковь в к, огурцы соленые, свекла в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-12, Калорийность-129	<b>14-57</b>
250	<b>Суп картофельный с рисом.</b> <i>картофель в к, крупа рисовая, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-122	<b>14-98</b>
120	<b>Чахохбили из куриного филе</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в к, помидоры, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная, мука пшеничная в с, кислота лимонная</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-8, Калорийность-152	<b>70-48</b>
180	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-16, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-211	<b>10-66</b>
180	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	<b>9-07</b>
24	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-56	<b>2-06</b>
17	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-6, Калорийность-31	<b>1-21</b>
<b>871</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-31, Жиры-30, Углеводы-111, Калорийность-778	<b>123-03</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
92	<b>Сочни с творогом.</b> <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-18, Углеводы-23, Калорийность-305	<b>31-54</b>
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>груши сушеные, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	<b>8-21</b>
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	<b>9-40</b>
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-16, Жиры-22, Углеводы-74, Калорийность-559	<b>49-15</b>
<b>350</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-68, Жиры-75, Углеводы-271, Калорийность-1966	<b>259-00</b>

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Сот. часовано  
Директо

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ