

# Меню СОШ 12-18 буф школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
60	<b>Шницель припущенный из птицы из п/ф с соусом</b> <i>шницель из птицы п/ф потюшка (80г), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в.с., сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8, Калорийность-131	77-63
210	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в.к., молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30, Калорийность-190	30-44
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-12
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	3-53
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
<b>550</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-13, Углеводы-82, Калорийность-519	<b>116-29</b>
<b>Обед</b>			
110	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в.к., морковь в.к., масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-151	14-00
250	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в.к., крупа горох, лук в.к., морковь в.к., масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-4, Углеводы-21, Калорийность-143	16-14
20	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-15, Калорийность-80	3-21
100	<b>Азу по-татарски</b> <i>мясо говядина б.к (сорт дуляй), лук в.к., омуры соевые, мука пшеничная в.с., томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-132	58-93
200	<b>Макароны отварные</b> <i>макаронные изделия (бесовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-56, Калорийность-297	15-88
200	<b>Компот из сушеных фруктов (курага)</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	10-88
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-57
<b>930</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-29, Углеводы-155, Калорийность-1 007	<b>122-61</b>
<b>Полдник</b>			
50	<b>Булочка творожная</b> <i>мука пшеничная в.с., творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-2, Углеводы-28, Калорийность-148	12-23
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-182	15-77
100	<b>Пряник</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-76, Калорийность-351	14-04
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-12, Жиры-5, Углеводы-119, Калорийность-681	<b>42-04</b>
<b>350</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-59, Жиры-46, Углеводы-356, Калори	<b>280-94</b>

 ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ