

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пер. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-28, Калорийность-127	7-62
250/10	Каша молочная пшеничная с маслом <i>молоко 2.5%, крупа пшени, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-65, Калорийность-427	32-74
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	34-80
200	Кофейный напиток с молоком. <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21, Калорийность-119	13-81
24	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-56	2-02
734	Итого за Завтрак	Белки-20, Жиры-16, Углеводы-149, Калорийность-823	90-99
Обед			
100	Салат из моркови "По-корейски" <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	11-99
250	Борщ из свежей капусты с картофелем. <i>свежая 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	19-20
90/30	Наггетсы куриные <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-13, Жиры-8, Углеводы-19, Калорийность-202	63-97
200	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-55, Калорийность-404	10-15
200	Компот из плодов сушеных <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-20, Калорийность-81	6-56
40	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-36
40	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	2-80
950	Итого за Обед	Белки-34, Жиры-35, Углеводы-146, Калорийность-1 046	118-03
Полдник			
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	22-38
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
51	Печенье сахарное	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-213	6-92
351	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-11, Углеводы-101, Калорийность-664	39-38
351	Итого за день	Белки-66, Жиры-62, Углеводы-397, Калорийность-2 533	248-40

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
ДиректорДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат 00DA91720998827D7680DE13FC4C85359B
Владелец: Абрамова Юлия Александровна
Действителен с 22.03.2023 до 14.06.2024