

# Меню СОШ 12-18 буф школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
300	<b>Плов из свинины</b> <i>крупа рисовая, морковь в к, свинина окорок (парежка кубик), масло подсолнечное, лук в к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-21, Жиры-33, Углеводы-68, Калорийность-666	75-41
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-02
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	3-94
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-29
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-27, Жиры-35, Углеводы-147, Калорийность-1 021	90-66
600			
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из свеклы с изюмом</b> <i>свекла в к, изюм, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Калорийность-120	14-03
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, Калорийность-108	20-68
100	<b>Котлеты по-хлыновски с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в к, лук в к, яйцо куриное с2, сухари панирочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-17, Углеводы-7, Калорийность-229	54-88
180	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-257	7-04
200	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-182	15-77
35	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-00
35	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-50
<b>Итого за Обед</b>		Белки-28, Жиры-39, Углеводы-100, Калорийность-1 041	117-90
900			
<b>Полдник</b>			
200	<b>Напиток вишневый</b> <i>сахар-песок, вишня с м</i>	Углеводы-16, Калорийность-66	11-30
150	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	23-21
50	<b>Булочка Дорожная</b> <i>мука пшеничная в с, масло сливочное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи сухие, ванилин</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-190	11-45
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-5, Жиры-5, Углеводы-64, Калорийность-326	45-96
400			
<b>Итого за день</b>		Белки-60, Жиры-79, Углеводы-310, Калорийность-2 388	254-52
400			

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ