

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	
Завтрак				
250	Каша молочная рисовая <i>молоко 2,5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-14, Углеводы-41, Калорийность-314	33-52	
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94	
34	Вафли	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16, Калорийность-116	10-61	
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19, Калорийность-94	16-37	
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	3-58	
734	Итого за Завтрак	Белки-17, Жиры-25, Углеводы-123, Калорийность-735	95-02	
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-2, Жиры-5, Углеводы-14, Калорийность-102	14-36	
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-3, Жиры-6, Углеводы-13, Калорийность-131	23-07	
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-15, Жиры-13, Углеводы-17, Калорийность-191	65-73	
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-37, Калорийность-200	10-08	
180	Компот из сушеных фруктов <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-110	10-02	
20	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-1, Углеводы-9, Калорийность-36	1-48	
840	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-28, Углеводы-115, Калорийность-816	124-74	
Полдник				
100	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, орехи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-14, Жиры-6, Углеводы-45, Калорийность-291	34-81	
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32	
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47	
400	Итого за Полдник	Белки-15, Жиры-6, Углеводы-76, Калорийность-422	60-60	
400	Итого за день	Белки-64, Жиры-60, Углеводы-314, Калорийность-1973	280-36	
Бухгалтер- калькулятор	 Головина М.Н.	Генеральный директор	 Д.А. Затонский Сотрудник Директор	МН ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ