

# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
90/30	<b>Шницель припущенный из птицы с томатным соусом</b>	Белки-14, Жиры-17, Углеводы-12, Калорийность-256	53-76
	<small>фарш куриный, хлеб пшеничный в с, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</small>		
200	<b>Картофельное пюре</b>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29, Калорийность-181	29-41
	<small>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</small>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-77
	<small>сахар-песок, чай черный лист</small>		
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-83
26	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	2-18
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-23, Жиры-23, Углеводы-82, Калорийность-627	<b>90-95</b>
566			
<b>Обед</b>			
110	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	Белки-2, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-151	14-27
	<small>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</small>		
250	<b>Суп гороховый</b>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-99	15-92
	<small>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</small>		
20	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-15, Калорийность-80	3-15
30/70	<b>Азу по-татарски</b>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-132	55-80
	<small>мясо говядина б к 1 сорт (гуляш), лук в к, огурцы солёные, мука пшеничная в с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</small>		
200	<b>Макароны отварные</b>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-56, Калорийность-297	14-48
	<small>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</small>		
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	Углеводы-28, Калорийность-113	11-08
	<small>курага, сахар-песок, кислота лимонная</small>		
48	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-87	3-36
<b>Итого за Обед</b>		Белки-23, Жиры-28, Углеводы-148, Калорийность-959	<b>118-06</b>
928			
<b>Полдник</b>			
50	<b>Булочка творожная</b>	Белки-7, Жиры-2, Углеводы-28, Калорийность-148	11-67
	<small>мука пшеничная в с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</small>		
200	<b>Компот из апельсинов</b>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-182	16-05
	<small>апельсин, сахар-песок</small>		
100	<b>Пряник</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-76, Калорийность-351	13-80
<b>Итого за Полдник</b>		Белки-12, Жиры-5, Углеводы-119, Калорийность-681	<b>41-52</b>
350			
<b>Итого за день</b>		Белки-58, Жиры-56, Углеводы-348, Калорийность-2 266	<b>250-53</b>
350			

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат 00DA91720996827D7680DE13FC4C85359B  
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна  
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024