

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
300	Жаркое по-домашнему <i>картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-13, Углеводы-35, Калорийность-338	76-16
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	9-40
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-90
56	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-28, Калорийность-132	4-80
614	Итого за Завтрак	Белки-25, Жиры-17, Углеводы-93, Калорийность-641	93-26
<u>Обед</u>			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-138	12-73
250	Суп рыбный <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Калорийность-119	23-54
100	Шницель припущенный из птицы с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло</i>	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-14, Калорийность-158	55-51
180	Каша ячневая рассыпчатая с маслом <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-218	9-99
200	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм) <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	9-03
33	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78	2-83
44	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-80	3-14
907	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-24, Углеводы-133, Калорийность-888	116-77
<u>Полдник</u>			
75	Сочни с творогом <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-249	25-72
200	Напиток из клубничного варенья <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	8-61
75	Печенье сахарное	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-56, Калорийность-313	10-26
350	Итого за Полдник	Белки-16, Жиры-22, Углеводы-86, Калорийность-609	44-59
350	Итого за день	Белки-66, Жиры-63, Углеводы-313, Калорийность-2 138	254-62

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
ДиректДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ