

Меню СОШ 12-18

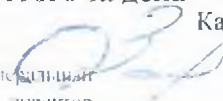
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
100	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к, сухари панировочные, масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с. соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-11, Углеводы-1, Калорийность-141	46-20
220	Картофельное пюре <i>картофель в к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-10, Углеводы-34, Калорийность-235	46-58
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
60	Хлеб пшеничный.	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	5-34
580	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-21, Углеводы-83, Калорийность-578	100-32
<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	17-23
250	Суп гороховый <i>картофель в к, крупа горох, лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-9, Углеводы-21, Калорийность-143	21-97
15	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-12, Калорийность-60	2-50
100	Азу по-татарски <i>мясо говядина б к, сорта (сушин), лук в к, орutti соевые, мука пшеничная в с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-132	60-04
180	Рис припущенный с овощами <i>крупа рисовая, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-10, Углеводы-33, Калорийность-315	18-77
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-112	5-36
29	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-53	2-15
854	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-34, Углеводы-117, Калорийность-951	128-02
<u>Полдник</u>			
100	Булочка творожная <i>мука пшеничная в с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-13, Жиры-4, Углеводы-56, Калорийность-295	27-04
200	Компот из вишни <i>вишня с м, сахар-песок</i>	Углеводы-18, Калорийность-76	26-18
50	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-6, Калорийность-23	7-74
350	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-4, Углеводы-80, Калорийность-394	60-96
350	Итого за день	Белки-60, Жиры-59, Углеводы-279, Калорийность-1 923	289-30

Бухгалтер-
калькулятор



Головина М.Н.

Генеральный
директор



Д.А. Звонков

Согласовано
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ