

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
110	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-7, Углеводы-22, Калорийность-170	55-68
220	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-12, Углеводы-31, Калорийность-235	46-57
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
60	Хлеб пшеничный	Белки-5, Углеводы-28, Калорийность-141	5-34
590	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-19, Углеводы-96, Калорийность-606	109-79
<u>Обед</u>			
80	Салат Здоровье <i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-104	11-39
250	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-9, Углеводы-15, Калорийность-147	21-97
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50	2-50
100	Азу по-татарски <i>мясо говядина б/к 1 сорт (сулжи), лук в/к, омулцы солёные, мука пшеничная в/с, томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-132	65-55
180	Рис припущенный с овощами <i>крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-40, Калорийность-229	18-77
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
29	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-52	2-15
834	Итого за Обед	Белки-31, Жиры-29, Углеводы-115, Калорийность-816	127-69
<u>Полдник</u>			
75	Булочка творожная <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-30, Калорийность-238	17-03
180	Компот из вишни <i>вишня с/м, сахар-песок</i>	Углеводы-16, Калорийность-68	23-56
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-58, Калорийность-353	56-06
355	Итого за день	Белки-63, Жиры-58, Углеводы-269, Калорийность-1 776	293-54

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согл.
ДДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ