

26.02.2025 1ср

# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, сметана 15%, лук репчатый, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-3, Калорийность-245	<b>74-09</b>
220	<b>Спагетти отварные</b> <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-44, Калорийность-303	<b>8-78</b>
34	<b>Вафли</b>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16, Калорийность-116	<b>10-61</b>
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	<b>2-98</b>
32,4	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-58	<b>2-37</b>
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	<b>2-67</b>
<b>636,4</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-28, Углеводы-99, Калорийность-722	<b>101-50</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в к, морковь в к, огурцы соевые, свекла в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-12, Калорийность-129	<b>19-11</b>
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-16, Калорийность-108	<b>26-92</b>
100	<b>Котлеты по-хлыновски с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в к, лук в к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-212	<b>53-07</b>
180	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-40, Калорийность-203	<b>9-80</b>
180	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	<b>5-77</b>
26,3	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	<b>1-93</b>
<b>836,3</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-31, Углеводы-108, Калорийность-787	<b>116-60</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Булочка Дорожная</b> <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-5, Жиры-13, Углеводы-57, Калорийность-308	<b>13-68</b>
200	<b>Йогурт</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-156	<b>37-60</b>
50	<b>Фруктовая нарезка (банан)</b>	Углеводы-6, Калорийность-23	<b>12-90</b>
<b>350</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-11, Жиры-16, Углеводы-85, Калорийность-487	<b>64-18</b>
<b>350</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-61, Жиры-75, Углеводы-292, Калорийность-1 996	<b>282-28</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

 Головина М.И.


 Д.А. Затонский  
директор
Согласно \_\_\_\_\_  
Директор

МП

 ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ