

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эв. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
270	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в.к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в.к, лавровый лист</i>	Белки-13, Жиры-19, Углеводы-24, Калорийность-343	72-99
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-58	10-09
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-106	4-45
50	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
628	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-22, Углеводы-94, Калорийность-658	93-44
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты с яблоком. <i>капуста в.к, яблоко зеленое (винт), масло подсолнечное, соль йодированная, ксилитовый заменитель</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-164	16-49
250	Рассольник ленинградский <i>картофель в.к, огурцы солёные, морковь в.к, крупа перловая, лук в.к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22, Калорийность-133	20-23
100	Биточки рыбные (горбуша) с соусом <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в.с, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в.с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-12, Углеводы-11, Калорийность-139	64-63
180	Картофельное пюре <i>картофель в.к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33, Калорийность-215	38-83
180	Кисель из к/ц плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-28, Калорийность-112	6-52
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
840	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-29, Углеводы-115, Калорийность-817	148-93
Полдник			
100	Ватрушка с творогом и изюмом <i>мука пшеничная в.с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-13, Жиры-7, Углеводы-74, Калорийность-415	35-69
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
50	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-6, Калорийность-23	12-90
350	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-7, Углеводы-74, Калорийность-415	58-91
350	Итого за день	Белки-64, Жиры-58, Углеводы-283, Калорийность-1 789	301-28

Бухгалтер-
калькулятор



Головина М.И.

Генеральный
директор



Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

МШ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ