

# Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
120	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-15, Углеводы-5, Калорийность-223	<b>74-09</b>
220	<b>Спагетти отварные</b> <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-56, Калорийность-303	<b>8-78</b>
34	<b>Вафли</b>	Белки-2, Жиры-9, Углеводы-21, Калорийность-176	<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-27, Жиры-29, Углеводы-116, Калорийность-860	<b>101-50</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в к, морковь в к, огурцы солёные, свекла в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8, 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-4, Жиры-6, Углеводы-11, 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-15, Жиры-10, Углеводы-11, Калорийность-269	<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-38, 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-9, Калорийность-47	<b>1-93</b>
<b>836,3</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-29, Жиры-31, Углеводы-98, Калорийность-843	<b>116-60</b>
<b><u>Полдник</u></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-67, Жиры-76, Углеводы-299, Калорийность-2 190	<b>282-28</b>

МП

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А.Затонский

Согласован  
ДиректДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ