

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	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, морковь в/к, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-12, Жиры-8, Углеводы-3, Калорийность-166	78-69
200	Каша гречневая с овощами <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-44, Калорийность-246	9-60
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	2-96
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	3-05
40,48	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-56
567,48	Итого за Завтрак	Белки-22, Жиры-19, Углеводы-87, Калорийность-608	97-86
<u>Обед</u>			
100	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20, Калорийность-160	17-98
250	Суп с вермишелью <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-27, Калорийность-124	19-49
100	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-202	54-54
180	Картофель запеченный <i>картофель в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-33, Калорийность-196	41-83
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
39,7	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-56
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
879,7	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-32, Углеводы-131, Калорийность-906	148-92
<u>Полдник</u>			
70	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-11, Углеводы-29, Калорийность-230	19-58
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
100	Фруктовая нарезка (апельс)	Белки-1, Калорийность-31	33-63
350	Итого за Полдник	Белки-12, Жиры-11, Углеводы-48, Калорийность-337	62-50
350	Итого за день	Белки-62, Жиры-62, Углеводы-266, Калорийность-1 851	309-28

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
ДиректорДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ