

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

150 **Митболы с соусом** Белки-14, Жиры-14, Углеводы-11, Калорийность-180 **93-82**
фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок

220 **Каша гречневая** Белки-5, Жиры-9, Углеводы-46, Калорийность-321 **12-32**
крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная

205 **Чай с лимоном** Углеводы-16, Калорийность-63 **3-80**
сахар-песок, лимон, чай черный лист

50 **Хлеб пшеничный** Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-117 **4-45**

625 **Итого за Завтрак** Белки-22, Жиры-23, Углеводы-96, Калорийность-681 **114-39**

Обед

80 **Салат из моркови** Белки-1, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-108 **13-51**
морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное

250 **Суп картофельный с вермишелью** Белки-3, Жиры-3, Углеводы-28, Калорийность-126 **23-36**
картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист

100 **Печень по-строгановски.** Белки-13, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-185 **58-13**
печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная

180 **Картофельное пюре** Белки-5, Жиры-9, Углеводы-28, Калорийность-193 **38-83**
картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная

180 **Сок фруктовый** Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76 **9-29**

31 **Хлеб пшеничный** Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-74 **2-76**

30 **Хлеб ржано-пшеничный** Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 **2-23**

851 **Итого за Обед** Белки-27, Жиры-32, Углеводы-115, Калорийность-816 **148-11**

Полдник

70 **Ватрушка с творогом** Белки-10, Жиры-11, Углеводы-29, Калорийность-230 **19-57**
мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная

180 **Сок фруктовый** Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76 **9-29**

100 **Фруктовая нарезка (апельс)** Белки-1, Калорийность-31 **35-56**

350 **Итого за Полдник** Белки-12, Жиры-11, Углеводы-48, Калорийность-337 **64-42**

350 **Итого за день** Белки-61, Жиры-66, Углеводы-259, Калорийность-1 834 **326-92**

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП