

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
120	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная в/с, томат-паста, сахар-песок</i>	Белки-14, Жиры-15, Углеводы-11, Калорийность-243	69-73
220	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-52, Калорийность-300	19-64
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	2-98
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-108	4-45
590	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-23, Углеводы-95, Калорийность-681	96-80
<u>Обед</u>			
80	Салат "Степной" из разных овощей <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-8, Углеводы-11, Калорийность-130	16-99
250	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39, Калорийность-172	21-13
280	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-17, Жиры-19, Углеводы-32, Калорийность-365	121-10
180	Напиток из клубничного варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-24, Калорийность-91	8-23
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
820	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-33, Углеводы-116, Калорийность-817	169-68
<u>Полдник</u>			
75	Плюшка Оренбургская <i>мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-32, Калорийность-246	19-61
180	Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-130	14-56
100	Фруктовая нарезка (апельс)	Белки-1, Калорийность-31	35-56
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-54, Калорийность-407	69-73
355	Итого за день	Белки-61, Жиры-67, Углеводы-266, Калорийность-1 905	336-21

Бухгалтер-
калькулятор Головина М.И.Генеральный
директор Д.А. ЗатонскийСогласовано
Директор

МП