

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
250	Каша молочная пшениная с маслом <i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-15, Углеводы-15, Калорийность-274	24-88
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-121	10-09
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
200	Какао с молоком.. <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-24, Калорийность-90	16-18
50	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-18, Калорийность-101	4-45
758	Итого за Завтрак	Белки-23, Жиры-22, Углеводы-96 Калорийность-679	86-54
<u>Обед</u>			
80	Салат из свеклы <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-81	10-73
250	Суп картофельный с клецками <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-8, Калорийность-58	14-00
100	Бифитекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, Калорийность-247	71-88
180	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-5, Углеводы-55, Калорийность-288	12-71
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
30	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
820	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-30, Углеводы-119, Калорийность-829	116-91
<u>Полдник</u>			
75	Шарлотка с яблоками <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, сода пищевая</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-36, Калорийность-217	22-94
180	Напиток вишнево - смородиновый <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-14, Калорийность-59	11-74
100	Фруктовая нарезка (апельс)	Белки-1, Калорийность-31	35-56
355	Итого за Полдник	Белки 11, Жиры-12, Углеводы-50, Калорийность-307	70-24
355	Итого за день	Белки-62, Жиры-64, Углеводы-265, Калорийность-1815	273-69

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП