

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
270	Жаркое по-домашнему (свин с морк) <i>картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-21, Углеводы-26, Калорийность-371	75-17
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-28
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	2-98
60,5	Хлеб пшеничный	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-143	5-43
560,5	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-24, Углеводы-86, Калорийность-659	88-86
<u>Обед</u>			
80	Салат "Бурячок" <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9, Калорийность-78	16-46
250	Суп картофельный с рисом. <i>картофель в/к, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-18, Калорийность-125	22-10
100	Шницель припущенный из птицы с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-14, Углеводы-14, Калорийность-225	60-20
180	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44, Калорийность-254	16-07
180	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм) <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Углеводы-20, Калорийность-83	10-17
28	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
818	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-32, Углеводы-115, Калорийность-816	127-08
<u>Полдник</u>			
75	Сочни с творогом. <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19, Калорийность-249	29-39
180	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-22, Калорийность-89	8-23
100	Фруктовая нарезка (банан)	Углеводы-11, Калорийность-47	25-80
355	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-52, Калорийность-384	63-42
355	Итого за день	Белки-59, Жиры-69, Углеводы-253, Калорийность-1 859	279-36

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП