

Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
70	Салат Здоровье	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7, Калорийность-73	14-43
	<i>морковь в к, свекла в к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>		
200	Суп крестьянский с крупой	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25, Калорийность-129	11-03
	<i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
5	Мясо отварное (для 1 бл)	Белки-1, Жиры-1, Калорийность-16	8-45
	<i>мясо говядина б к 1 сорт (суши), морковь в к, лук в к, соль йодированная</i>		
200	Каша гречневая с отварной курицей	Белки-13, Жиры 16, Углеводы-27, Калорийность-288	53-80
	<i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная</i>		
200	Напиток лимонный	Углеводы-16, Калорийность-63	12-04
	<i>лимон, сахар-песок</i>		
34,8	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-10
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
739,8	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-26, Углеводы-102, Калорийность-706	105-08
<u>Полдник</u>			
100	Рогалик со сгущенным молоком	Белки-9, Жиры-8, Калорийность-350	19-19
	<i>мука пшеничная в с, молоко сгущенное вареное, яйцо куриное с2, масла подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>		
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-54
300	Итого за Полдник	Белки-14, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-450	52-73
300	Итого за день	Белки-39, Жиры-38, Углеводы-110, Калорийность-1156	157-81

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

Меню СОШ 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
270	Каша гречневая с отварной курицей <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), крупа гречневая, лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-20, Жиры-9, Углеводы-28, Калорийность-273	72-63
70	Огурцы соленые	Белки-2, Углеводы-1, Калорийность-12	12-31
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	Чай фруктовый (яблоко) <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-02
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
Итого за Завтрак		Белки-28, Жиры-13, Углеводы-94, Калорийность-606	98-35
624			
Обед			
100	Салат Здоровье <i>морковь в к, свекла в к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, Калорийность-104	20-61
250	Суп крестьянский с крупой <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-119	13-79
5	Мясо отварное (для 1 бл) <i>мясо говядина б.к. (супы), морковь в к, лук в к, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-1, Калорийность-16	8-45
100	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, лук в к, сметана 15%, масло подсолнечное, мука пшеничная в с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-20, Жиры-20, Углеводы-6, Калорийность-293	42-68
180	Капуста тушеная <i>капуста в к, лук в к, морковь в к, томат-паста, масло подсолнечное, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24, Калорийность-157	34-61
180	Напиток лимонный <i>лимон, сахар-песок</i>	Углеводы-14, Калорийность-57	10-84
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
Итого за Обед		Белки-33, Жиры-39, Углеводы-79, Калорийность-799	133-21
845			
Полдник			
100	Рогалик со сгущенным молоком <i>мука пшеничная в с, молоко сгущенное вареное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-8, Калорийность-350	19-19
200	Варенец	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	33-54
50	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-6, Калорийность-23	7-74
Итого за Полдник		Белки-15, Жиры-12, Углеводы-14, Калорийность-473	60-47
350			
Итого за день		Белки-76, Жиры-64, Углеводы-187, Калорийность-1 878	292-03
350			

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Генеральный директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

