



# Меню Школа 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Салат картофельный с соленым огурцом</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Калорийность-108	13-73
200	<b>Омлет натуральный</b> <i>яйцо куриное, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-21, Жиры-26, Калорийность-335	58-05
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	8-70
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-45
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25, Калорийность-138	3-96
<b>608</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-31, Жиры-38, Углеводы-55, Калорийность-752	<b>86-89</b>
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат "Бурячок"</b> <i>свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, лук в/к</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10, Калорийность-125	17-47
250	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-118	13-73
20	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	2-97
100	<b>Котлета из говядины с соусом сливочно-томатным</b> <i>фарш из говядины (колумбидрат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, масло подсолнечное, сухари панировочные, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-13, Углеводы-14, Калорийность-232	52-79
180	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-257	7-99
200	<b>Отвар шиповника с сахаром</b> <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-25, Калорийность-101	10-67
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-83	2-37
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-67	1-98
<b>910</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-35, Жиры-35, Углеводы-146, Калорийность-1 028	<b>109-97</b>
<b>Полдник</b>			
40	<b>Булочка с повидлом и помадкой</b> <i>мука пшеничная в/с, повидло, сахарная пудра, масло подсолнечное, яйцо куриное, сахар-песок, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-3, Жиры-2, Калорийность-147	5-91
200	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	23-52
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-42
<b>440</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-300	<b>31-85</b>
<b>440</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-70, Жиры-75, Углеводы-239, Калорийность-2 081	<b>228-71</b>

Бухгалтер-калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

