

Меню Школа 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
130	Чиполлетти из говядины с соусом томатным <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, яйцо куриное, соль йодированная, масло подсолнечное, зелень, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-14, Жиры-8, Углеводы-13, Калорийность-185	50-70
180	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31, Калорийность-201	26-63
30	Печенье Галеты	Углеводы-4, Калорийность-21	4-68
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-42
45	Хлеб пшеничный	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-124	3-56
585	Итого за Завтрак	Белки-24, Жиры-17, Углеводы-85, Калорийность-591	87-99
Обед			
100	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-83	11-46
250	Суп картофельный с гречневой крупой <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа гречневая, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18, Калорийность-104	10-22
100	Биточек припущенный из птицы <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-108	44-18
180	Перловка с овощами <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	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-120	6-55
30	Хлеб пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-83	2-37
30	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-67	1-98
890	Итого за Обед	Белки-29, Жиры-22, Углеводы-133, Калорийность-821	84-75
Полдник			
50	Булочка школьная <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-4, Жиры-1, Углеводы-33, Калорийность-162	3-79
100	Мандарин	Белки-1, Калорийность-38	24-00
200	Чай б/с		0-81
350	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-33, Калорийность-200	28-60
350	Итого за день	Белки-58, Жиры-41, Углеводы-251, Калорийность-1 612	201-34

Бухгалтер-
калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП

