

Меню Школа 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
5/10/20	Бутерброд с маслом сливочным и сыром <i>батон нарезной, сыр твердый, масло сливочное</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-121	15-94
250/5	Каша молочная "Дружба" с маслом <i>молоко 2.5%, крупа рисовая, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-10, Калорийность-301	22-40
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	23-52
200	Чай с вареньем из черной смородины <i>варенье в ассортименте, сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-5, Калорийность-63	8-17
60	Хлеб пшеничный	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-29, Калорийность-165	4-75
750	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-20, Углеводы-67, Калорийность-744	74-78
Обед			
100	Салат из свеклы с черносливом и чесноком <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-9, Углеводы-15, Калорийность-152	15-30
250	Суп с домашней лапшой <i>мука пшеничная в/с, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-130	5-19
250	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина б/к (суляки), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-27, Жиры-20, Углеводы-29, Калорийность-404	76-23
200	Напиток из варенья клубничного <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-27, Калорийность-107	8-34
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
860	Итого за Обед	Белки-37, Жиры-41, Углеводы-108, Калорийность-943	109-41
Полдник			
40	Булочка с повидлом и помадкой <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
250	Апельсин	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20, Калорийность-108	34-50
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-42
490	Итого за Полдник	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35, Калорийность-314	42-83
490	Итого за день	Белки-62, Жиры-64, Углеводы-211, Калорийность-2 001	227-02

Бухгалтер-
калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП

