

Меню Школа 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
<u>Завтрак</u>				
250	Рагу из птицы <i>картофель в/к, филе грудки куриное, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-13, Жиры-15, Углеводы-30, Калорийность-214	61-10	
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-30	
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-55	
40	Хлеб пшеничный	Белки-4, Жиры-2, Углеводы-20, Калорийность-110	3-16	
545	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-18, Углеводы-100, Калорийность-560	74-11	
<u>Обед</u>				
100	Салат из моркови с яблоками <i>морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-125	15-87	
250	Рассольник ленинградский . <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-121	17-64	
220	Запеканка картофельная с печеню <i>картофель в/к, печень говяжья, лук в/к, масло сливочное, масло подсолнечное, сухари панировочные, соль йодированная</i>	Белки-16, Жиры-14, Углеводы-46, Калорийность-363	62-05	
40	Соус сметанный с томатом <i>сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3, Калорийность-28	5-21	
200	Сок фруктовый	Углеводы-23, Калорийность-94	10-08	
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	
870	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-32, Углеводы-130, Калорийность-882	115-20	
<u>Полдник</u>				
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-94	23-52	
34	Печенье сахарное	Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20, Калорийность-172	4-49	
200	Сок фруктовый	Углеводы-12, Калорийность-94	10-08	
434	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49, Калорийность-359	38-09	
Итого за день			Белки-53, Жиры-58, Углеводы-279, Калорийность-1 801	227-40

Бухгалтер-
калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП

