

# Меню Школа 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
110	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом томатным</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8, Калорийность-133	42-28
180	<b>Каша гречневая (рассыпчатая)</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-7, Углеводы-38, Калорийность-236	15-01
200	<b>Чай с вареньем клубничным</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-58	6-47
55	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-6, Жиры-2, Углеводы-27, Калорийность-151	4-35
545	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-23, Жиры-16, Углеводы-87, Калорийность-578	68-11
<b>Обед</b>			
100	<b>Прогретый салат из тыквы припущенной с морковью и изюмом</b> <i>тыква в/к, морковь в/к, изюм, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Калорийность-40	22-29
250	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем</b> <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-96	15-48
250	<b>Плов из филе птицы</b> <i>крупа рисовая, филе грудки куриное, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-10, Углеводы-48, Калорийность-338	47-58
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-106	14-44
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
860	<b>Итого за Обед</b>	Белки-23, Жиры-17, Углеводы-106, Калорийность-730	104-14
<b>Полдник</b>			
250	<b>Апельсин</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20, Калорийность-108	34-50
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	8-70
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-36, Калорийность-134	6-61
508	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-79, Калорийность-382	49-81
508	<b>Итого за день</b>	Белки-52, Жиры-37, Углеводы-273, Калорийность-1 689	222-06

Бухгалтер-калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

