

Меню Школа 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
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
220	Паста с куриным филе, свежим помидором, сыром и сливочным соусом <i>спагетти, филе грудки куриное, сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масла подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-44, Калорийность-286	60-66
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-120	4-49
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-55
30	Хлеб пшеничный	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-83	2-37
589	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-17, Углеводы-102, Калорийность-633	82-53
Обед			
100	Салат "Солнышко" <i>яйцо куриное, кукуруза консервированная, масло подсолнечное</i>	Белки-3, Жиры-6, Калорийность-99	35-88
250	Суп из овощей <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, горошек зеленый, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-14, Калорийность-122	16-80
100	Фрикадельки из говядины в соусе <i>фарш из говядины (полуфабрикат), сметана 15%, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, томат-паста, лук в/к, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12, Калорийность-184	36-52
180	Гороховое пюре <i>крупя горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-40, Калорийность-247	10-93
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
890	Итого за Обед	Белки-35, Жиры-32, Углеводы-122, Калорийность-910	112-82
Полдник			
150	Шарлотка с яблоками <i>яблоко, яйцо куриное, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, разрыхлитель теста</i>	Белки-6, Жиры-2, Калорийность-328	38-33
200	Чай с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-67	6-82
350	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-4, Углеводы-12, Калорийность-395	45-15
350	Итого за день	Белки-60, Жиры-53, Углеводы-237, Калорийность-1 937	240-50

Бухгалтер-
калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП

