

Меню Школа 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Бутерброд с повидлом <i>батон нарезной, повидло, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-5, Калорийность-179	12-71
250/5	Каша молочная Геркулес с маслом <i>молоко 2.5%, крупа геркулесовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-268	20-87
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
40	Хлеб пшеничный	Белки-4, Жиры-2, Углеводы-20, Калорийность-110	3-16
755	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-85, Калорийность-713	68-43
Обед			
100	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом <i>яйцо куриное, картофель в/к, огурцы солёные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-9, Углеводы-6, Калорийность-151	22-72
250	Борщ из свежей капусты с картофелем <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
100	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-118	37-26
180	Рис "Светофор" с морковью и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-13, Углеводы-35, Калорийность-280	20-88
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-33, Углеводы-121, Калорийность-915	107-24
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-50, Жиры-51, Углеводы-241, Калорийность-1942	218-50

Бухгалтер-
калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП

