

Меню Школа 12-18

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|---|---|-------------------------|
| Завтрак | | | |
| 100 | Митболы <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-15, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-181 | 57-62 |
| 180 | Рагу из овощей <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-3, Жиры-9, Углеводы-25, Калорийность-193 | 21-14 |
| 58 | Печенье Овсяное | Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141 | 8-70 |
| 200 | Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i> | Углеводы-8, Калорийность-30 | 2-45 |
| 50 | Хлеб пшеничный | Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25, Калорийность-138 | 3-96 |
| 588 | Итого за Завтрак | Белки-27, Жиры-25, Углеводы-88, Калорийность-682 | 93-87 |
| Обед | | | |
| 100 | Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-136 | 14-88 |
| 250 | Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-6, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-118 | 13-73 |
| 20 | Гренки из пш. хлеба | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47 | 2-97 |
| 80/30 | Фрикадельки из кур с соусом сметанным с томатом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, сметана 15%, яйцо куриное, мука пшеничная в/с, соль йодированная, масло сливочное, томат-паста</i> | Белки-11, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-131 | 44-18 |
| 180 | Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-7, Жиры-7, Углеводы-38, Калорийность-236 | 15-01 |
| 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 |
| 920 | Итого за Обед | Белки-33, Жиры-26, Углеводы-143, Калорийность-925 | 103-46 |
| Полдник | | | |
| 200 | Яблоко | Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94 | 23-52 |
| 34 | Печенье сахарное | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-120 | 4-49 |
| 200 | Сок фруктовый | Углеводы-23, Калорийность-94 | 10-08 |
| 434 | Итого за Полдник | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-65, Калорийность-307 | 38-09 |
| 434 | Итого за день | Белки-63, Жиры-54, Углеводы-296, Калорийность-1 914 | 235-42 |

Бухгалтер-калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП

