

Меню Гимназия 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
215	Жаркое по-домашнему (свин с морк) <i>картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-31, Калорийность-404	75-06
150	Фруктовая нарезка (банан)	Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70	38-70
200	Какао с молоком <i>молоко 2,5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-111	12-69
32,9	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-16, Калорийность-78	2-94
597,9	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-34, Углеводы-53, Калорийность-662	129-39
<u>Обед</u>			
110	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-11, Углеводы-11, Калорийность-151	18-95
250	Суп рыбный <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20, Калорийность-119	31-41
110	Тефтели из говядины с рисом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-15, Калорийность-224	54-95
180	Каша ячневая рассыпчатая с маслом <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38, Калорийность-218	10-76
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
29,7	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
43	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15, Калорийность-78	3-19
922,7	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-32, Углеводы-119, Калорийность-946	132-25
<u>Полдник</u>			
75	Сочни с творогом <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-249	29-40
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-94
200	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	9-14
309	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-18, Углеводы-69, Калорийность-489	43-48
309	Итого за день	Белки-56, Жиры-84, Углеводы-240, Калорийность-2 097	305-12

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор