Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 12»
Петропавловск-Камчатского городского округа

Утверждаю
Директор МБОУ
Средняя школа № 12»
_____ В.Н. Макарова

Меню 16.02.2022
Дата

Блюдо	ясли					сад				
	выход	Б	Ж	У	к/к	выход	Б	Ж	У	к/к
Завтрак										
Каша жидкая на молоке пшеничная	150	2,8	7,8	18,6	170,2	200	3,7	10,5	24,0	227,0
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	30	2,9	1,01	15,60	79,10
Кофе с молоком	150	2,2	2,4	14,0	87,5	180	2,6	2,9	17,0	107,5
Киви	50	0,33	0,005	4,10	23,60	50	0,33	0,005	4,10	23,60
Обед										
Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	40	0,4	3,3	4,3	41,0	60	0,6	4,9	5,2	61,5
Щи по-уральски	165	4,7	6,6	14,9	117,40	200	5,6	8,1	17,0	143,00
Рулет мясной с луком и яйцом	60	7,6	6,9	4,7	109,1	80	10,1	9,2	6,2	145,4
Макароны отварные	100	3,5	4,5	18,6	150,0	120	4,2	5,4	22,3	180,66
Кисель из груш	150	0,1	0,1	12,1	50,0	170	0,13	0,13	14,52	62,24
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	30	2,9	1,01	15,60	79,10
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	25	1,47	0,45	13,11	59,63
Полдник										
Ватрушка с джемом	60	2,7	13,3	37,8	190,2	70	3,2	4,0	42,0	223,00
Биокефир	180	4,3	3,7	6,0	95,00	200	4,8	4,6	7,2	117,80
Ужин										
Печень говяжья, тушенная в соусе	80	4,0	4,2	6,8	82,0	100	5,0	8,5	5,9	102,5
Рис отварной	100	2,3	4,9	15,5	146,10	110	2,53	5,39	17,10	160,71
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,54	9,7	48,64	25	1,47	0,45	13,11	59,63
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,0	0,36	9,9	45,60	20	1,5	0,54	9,7	48,64
Компот из вишни	150	0,1	0	10,0	41,5	180	0,12	0	12,4	50,2

*Б – белки, Ж – жиры, У – углеводы, к/к - килокалории