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

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

Меню _____18.10.2021_____
Дата

Блюдо	ясли					сад				
	выход	Б	Ж	У	к/к	выход	Б	Ж	У	к/к
Завтрак										
Каша жидкая на молоке рисовая	150	3,2	7,8	18,6	207,60	200	4,2	8,3	24,2	289,6
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	30	2,9	1,01	15,60	79,10
Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	180	3,3	3,4	23,0	109,60
Бананы	80	1,3	0,4	20	94,00	80	1,3	0,4	20	94,00
Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	100	0,4	0,0	13,3	56,00
Обед										
Салат из помидор с луком и раст.маслом	40	0,3	3,5	1,8	35,60	60	0,5	5,3	2,7	53,5
Суп рыбный с пшеном	150	4,9	2,8	10,6	105,70	200	6,5	3,7	14,1	140,93
Зраза куриная с омлетом и овощами	60	7,2	6,8	11,2	152,4	80	10,8	10,1	6,92	173,3
Картофель,запечен. в сметан.соусе	100	2,5	5,8	13,0	105,80	110	2,6	6,1	15,5	116,40
Кисель из брусники	150	0,0	0,0	22,0	126,50	170	0,0	0,0	24,9	143,6
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										
Булочка «Розовая»	50	4,0	1,4	25,3	130,40	70	5,7	2,00	35,3	182,56
Варенец с лактулозой	150	4,3	3,7	6,7	101,00	180	5,2	4,4	8,0	121,20
Ужин										
Тефтели рыбные с соусом	65	4,8	5,1	6,80	92,5	80	5,9	6,3	8,36	113,84
Рагу овощное	100	2,5	4,1	6,8	118,00	120	3,2	5,7	8,1	148,80
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,11	0,0	8,2	34,60	180/10/7	0,15	0,0	9,50	40,10
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
Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	66,70	20	0,02	0,00	15,60	66,70

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