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

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

Меню 24.02.2022
Дата

Блюдо	ясли					сад				
	выход	Б	Ж	У	к/к	выход	Б	Ж	У	к/к
Завтрак										
Каша вязкая молочная из пшена и гречки с яблоками	150	3,9	7,6	20,6	215,00	200	5,2	10,1	31,1	305,8
Масло коровье сл.несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	10	0,1	7,8	0,1	70,90
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	7,9	48,64	30	2,9	7,8	15,60	79,10
Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,4	14,0	87,5	180	2,6	2,9	17,0	107,5
Яблоки	110	0,4	0,5	11,8	56,40	110	0,4	0,5	11,8	56,40
Нектар, сок	100	0,1	0	10,3	42,00	100	0,1	0	10,3	42,00
Обед										
Салат зеленый с помидорами и сл.перцем	40	0,4	3,7	1,1	32,4	60	0,6	5,5	1,7	48,60
Борщ сибирский	165	3,1	3,8	5,3	135,6	200	3,8	4,6	6,4	164,200
Филе минтая,запеч.в мол.соусе	55	6,6	4,0	4,6	100,2	70	9,7	5,2	5,9	118,50
Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116,0	120	2,4	5,2	13	120,30
Компот из сушеных фруктов (смесь косточковых плодов)	150	0,5	0,1	19,9	84,2	180	0,7	0,2	25,1	106,5
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 «Янтарная»	50	2,5	6,7	4,8	20,3	70	3,5	6,7	28,4	206,00
Напиток «Снежок»	180	4,3	3,7	6,7	98,00	200	5,6	4,6	8,2	119,20
Ужин										
Салат из кукурузы	40	3,2	4,6	9,4	78,80	60	4,55	2,7	3,2	129,00
Пудинг из говядины	60	8,4	4,2	2,6	112,0	70	4,55	5,1	3,1	131,0
Рис отварной	100	2,3	4,9	15,5	146,1	110	2,53	5,39	17,10	160,71
Чай с сахаром	100	0,67	0,80	6,1	34,9	180	1,2	1,5	12,0	180/110
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

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