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

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

Меню _____02.03.2023_____
Дата

Блюдо	ясли					сад				
	выход	Б	Ж	У	к/к	выход	Б	Ж	У	к/к
Завтрак										
Каша жидкая на молоке (пшенная)	150	2,9	4,4	17,4	177,5	200	3,9	5,9	23	237,5
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	30	2,9	1,01	15,60	79,10
Масло	7	0,8	0,2	5,3	18,6	7	0,8	0,2	5,3	18,6
Кофейный напиток на молоке	150	1,5	1,6	9,3	58,3	180	2,6	2,9	17,0	107,5
Яблоки	100	3,5	4,5	18,6	150,0	120	4,2	5,4	22,3	180,66
Сок фруктовый	100	3,5	4,5	18,6	150,0	120	4,2	5,4	22,3	180,66
Обед										
салат зеленый с помидорами и огурцами	40	0,2	2,9	1,0	30,6	60	0,3	4,4	1,6	45,97
Щи по- уральски с мясом	165	3,1	3,8	5,3	135,6	200	3,8	4,64	6,4	164,4
Котлета мясная, соус сметанный	70	5,4	3,1	4,2	89,8	90	7,5	5,14	6,30	128,0
Рис отварной	100	3,5	4,5	18,6	150,0	120	4,2	5,4	22,3	180,66
Компот из апельсинов	150	0,33	0,01	20,83	84,8	180	0,38	0,012	25,0	101,76
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	1,4	0,36	9,9	45,60	25	1,47	0,45	13,11	59,63
Полдник										
Булочка Дорожная	60	4,3	4,8	7,1	90,0	70	5,2	5,8	8,5	108,0
Ряженка	180	4,3	3,7	6,7	101,0	200	5,2	4,4	8	121,2
Ужин										
Салат из белокоч. капусты с морковью	40	0,5	3,0	3,3	52,3	60	0,8	4,5	5,0	78,55
Макароны, оладьи из печени	100	3,5	4,5	18,6	150,0	120	4,2	5,4	22,3	180,66
Чай с молоком	150	1,0	1,2	9,2	52,4	180	1,2	1,5	12,0	64,0
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