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

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

Меню 13.03.2023
Дата

Блюдо	ясли					сад				
	выход	Б	Ж	У	к/к	выход	Б	Ж	У	к/к
Завтрак										
Омлет натур, кукуруза консерв.	150	2,8	7,8	18,6	170,2	200	3,7	10,5	24,0	227,0
Хлеб из муки пшен. первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	30	2,6	2,9	17,0	107,5
Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,0	180	3,3	3,4	23,0	109,6
Сок.	100	0,5	0,1	10,1	43,00	100	0,5	0,1	10,1	43,00
Яблоки	110	0,4	0,5	11,8	56,4	110	0,4	0,5	11,8	56,4
Обед										
Огурец консервирован.	40	0,56	2,03	5,6	35,2	60	0,84	3,1	8,4	48,8
Суп картофельный с мясом	165	3,6	6,3	12,1	153,1	200	4,1	8,0	15,2	188,0
Говядина, тушенная с черносливом, рис отварной	150	2,8	7,8	18,6	170,2	200	3,7	10,5	24,0	227,0
Компот из мор. фруктов (черная смородина)	150	0,1	0	12,6	52,5	180	0,13	0	15,1	63,44
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 «Веснушка»	45	3,1	6,2	35,2	195,1	45	3,1	6,2	35,2	195,1
Йогурт	180	4,3	3,7	12,0	109	200	5,2	4,4	15,0	134,0
Ужин										
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,7	2,3	8,1	53,5	60	1,1	3,5	12,2	80,3
Запеканка картофельная с печенью	105	4,1	5,2	21,5	193,8	115	4,8	6,1	23,3	231,98
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9	45,60	25	1,47	0,45	13,11	59,63
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	20	1,5	0,54	9,7	48,64
Чай с молоком	150	1,0	1,2	9,2	52,4	180	1,2	1,5	12,0	64,0

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