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

Утверждаю
И. о. директора МБОУ
«Средняя школа № 12»
_____ Егорова А. А.

Меню 16.01.2023
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
Какао 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
Мандарины	110	0,4	0,5	11,8	56,4	110	0,4	0,5	11,8	56,4
Обед										
Салат листовой с помидорами и огурцом	40	0,56	2,03	5,6	35,2	60	0,84	3,1	8,4	48,8
Суп картофельный с макаронами	165	3,6	6,3	12,1	153,1	200	4,1	8,0	15,2	188,0
Гуляш из печени, рис отварной	80	4,0	4,2	6,8	82,0	100	5,0	5,3	8,5	102,5
Компот из мор. фруктов (брусника)	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										
Вафли	45	3,1	6,2	35,2	195,1	45	3,1	6,2	35,2	195,1
Снежок	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 мясом отварным	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