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

Утверждаю
И.о. директора МБОУ
«Средняя школа № 12»
_____ Судоплатова Е. В.

Меню _____17.08.2022_____
Дата

Блюдо	ясли					сад				
	выход	**Б**	**Ж**	**У**	**к/к**	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**к/к**
Завтрак										
Омлет натуральный. Горошек зел.	70	6,9	12,7	1,1	148,0	100	10,6	19,5	2,0	228,0
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	30	2,9	1,01	15,60	79,10
Кофейный напиток с молоком	150	1,1	1,2	9,3	53,2	180	1,5	1,7	12,1	65,5
Хлеб	20	1,0	0,36	9,9	45,60	20	1,5	0,54	9,7	48,64
Масло коровье сл.несоленое порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60	10	0,1	7,8	0,1	70,90
Киви	100	0,3	0,0	10,3	47,5	100	0,3	0,0	10,3	47,5
Нектар овощной	100	0,1	0,1	12,6	56,00	100	0,1	0,1	12,6	56,00
Обед										
Салат зеленый с помидорами огурцами перец сл. с раст. маслом	40	3,2	4,6	9,4	77,8	60	4,8	6,8	14,1	116,82
Суп картофельный с птицей	165	3,6	6,3	12,1	153,1	200	4,1	8,0	15,2	188,0
Гуляш из сердца	80	4,0	4,2	6,8	82,0	100	5,0	8,5	5,9	102,5
Макароны	105	4,1	5,2	21,5	193,8	115	4,8	6,10	23,30	231,98
Компот из вишни.	150	0,1	0,1	12,1	50,0	180	0,13	0,13	14,52	62,24
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										
Печенье	45	2,1	4,2	46,2	165,80	45	2,1	4,2	46,2	165,80
Варенец с лактулозой	180	4,6	4,8	7,3	93,50	200	5,3	5,1	8,6	109,5
Ужин										
помидор св.	40	0,4	2,8	1,1	32,4	60	0,6	5,5	1,7	48,6
Бефстроганов из отварного мяса	125	4,1	5,2	27,0	163,0	160	9,2	8,7	34,5	261,12
Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	105	4,1	5,2	21,5	193,8	115	4,8	6,10	23,30	231,98
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
Чай с молоком и сахаром.	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