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

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

Меню 29.07.2022
Дата

Блюдо	ясли					сад				
	выход	Б	Ж	У	к/к	выход	Б	Ж	У	к/к
Завтрак										
Каша жидкая на молоке (манная)	150	2,9	4,4	17,4	177,5	200	3,9	5,9	23,0	237,5
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	1,5	1,6	9,3	58,3	180	2,6	2,9	17,0	107,5
Сок фр.	100	0,4	0,0	13,3	56,00	100	0,4	0,0	12,4	56,40
Обед										
Дополнителный гарнир св.помидор	25	0,025	0,03	1,0	4,38	25	0,025	0,03	1,0	4,38
Суп картофельный с птицей	170	1,3	1,8	9,2	111,9	200	1,5	1,9	9,7	131,67
Гуляш из говядины	90	13,6	12,9	35,6	308,2	100	14,9	13,9	38,4	342,68
Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8	116	120	2,4	5,2	13,0	120,3
Компот из сушенных фруктов	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	1,0	0,36	9,9	45,60	25	1,47	0,45	13,11	59,63
Полдник										
Ватрушка с повидлом	60	2,7	3,3	37,8	190,2	70	3,2	4,0	42,0	223
Молоко витаминизированное	180	4,3	4,8	7,1	90,0	200	5,2	5,8	8,5	108,0
Ужин										
Ленивые голубцы	105	4,1	5,2	21,5	193,8	115	4,8	6,10	23,30	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 с сахаром.	150	1,1	1,2	9,3	53,2	180	1,5	1,7	12,1	65,5

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