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

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

Меню ___01.11.2021_____
Дата

Блюдо	ясли					сад				
	выход	Б	Ж	У	к/к	выход	Б	Ж	У	к/к
Завтрак										
Каша вязкая молочная из пшена и гречки с яблоками	150	3,9	7,6	20,6	215,00	200	5,2	10,1	31,1	305,8
Масло коровье сл.несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,90	10	0,1	7,8	0,1	70,90
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	7,9	48,64	30	2,9	7,8	15,60	79,10
Кофейный напиток с молоком	150	1,0	1,2	9,2	52,4	180	1,5	1,6	12,1	64,20
Яблоки	110	0,4	0,5	11,8	56,40	110	0,4	0,5	11,8	56,40
Сок фруктовый	100	0,1	0	10,3	42,00	100	0,1	0	10,3	42,00
Обед										
Салат зеленый с помидорами и сл.перцем	40	0,4	3,7	1,1	32,4	60	0,6	5,5	1,7	48,60
Суп с макаронными изделиями с птицей	165	5,4	7,2	13,9	106,6	200	6,5	8,7	16,8	129,21
Плов с мясом	150	11,1	14,9	20,1	272,30	180	0,26	0,11	17,80	81,72
Компот из ягод (черной смородины)	150	0,22	0,9	16,63	68,10	180	0,26	0,11	17,80	81,72
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 «Розовая»	50	4,0	1,4	25,3	130,40	70	5,7	2,0	35,3	182,56
Йогурт фруктовый	150	4,3	3,7	15,2	113,00	180	5,3	4,6	18,5	138,6
Ужин										
Винегрет	40	0,5	3,0	3,3	52,30	60	1,2	4,8	5,2	80,55
Говядина,тушенная с овощами	170	9,4	8,6	21,2	204,5	200	11,1	10,2	24,90	240,6
Чай с сахаром	150/7	1,0	1,2	9,2	52,40	180/10	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