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

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

Меню __19.11.2021_____
Дата

Блюдо	ясли					сад				
	выход	Б	Ж	У	к/к	выход	Б	Ж	У	к/к
Завтрак										
Каша манная молочная жидкая	150	2,9	4,4	17,4	177,50	200	3,9	5,9	23,0	237,54
Сыр полутвердый	10	2,6	2,1	3,2	40,00	15	3,8	3,9	4,8	60,00
Масло коровье сладкослив. Несол. порц.	7	0,07	5,50	0,07	49,60	10	0,1	7,8	0,1	70,90
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	30	2,9	1,01	15,60	79,10
Какао с молоком	150	2,8	2,9	18,8	91,00	180	3,3	3,4	23,0	109,60
Бананы	80	1,3	0,4	20	94,00	80	1,3	0,4	20	94,00
Сок яблочно-морковный	100	0,1		10,3	42,00	100	0,1		10,3	42,00
Обед										
Салат из свеклы и горошка конс. с раст. маслом	40	0,6	3,9	3,0	49,60	60	0,9	5,9	4,5	74,40
Суп-лапша домашняя	160	1,4	2,4	10,1	60,22	200	1,80	3,00	12,63	75,26
Суфле куриное	60	5,2	4,4	6,8	98,6	75	6,5	5,5	7,9	125,5
Рис отварной	100	2,3	4,9	15,5	146,1	110	2,53	5,39	17,1	160,71
Компот из ягод(клюква)	150	0,1	0	12,6	52,50	180	0,13	0,00	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 Домашняя	50	3,7	6,5	30,1	196,10	70	5,2	9,1	42,1	277,00
Кефир	160	4,6	4,8	7,3	93,50	180	5,3	5,1	8,6	109,5
Ужин										
Гуляш из говядины	90	13,6	12,9	35,6	308,2	100	14,9	13,9	38,4	342,68
Картофель в молоке	90	2,1	2,8	15,2	67,2	110	2,5	3,5	18	83,50
Доп.гарнир: огурец свежий	20	0,2	0,02	0,8	3,50	25	0,25	0,03	1,00	4,38
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	59,6
Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,0	0,36	9,9	45,60	20	1,5	0,54	9,7	48,6

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