

## Меню СОШ 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат "Полоньинский"</b> <i>салата в/к, помидоры, перец зел, огурцы, лук зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, Калорийность-68	<b>13-22</b>
200	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-95	<b>19-61</b>
30/170	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-23, Калорийность-226	<b>52-77</b>
200	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	<b>9-13</b>
27	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	<b>2-26</b>
21	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-38	<b>1-47</b>
<b>708</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-82, Калорийность-589	<b>98-46</b>
<u>Полдник</u>			
100	<b>Сочни с творогом</b> <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332	<b>33-70</b>
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-12, Калорийность-48	<b>8-61</b>
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-20, Углеводы-37, Калорийность-380	<b>42-31</b>
<b>300</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-32, Жиры-36, Углеводы-119, Калорийность-969	<b>140-77</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор Д.А. ЗатонскийСогласовано  
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00DA91720996827D7680DE13FC4C85359B  
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна  
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024