

Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-61	8-05
200	Суп картофельный с клецками <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, Калорийность-46	11-20
90	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-16, Углеводы-12, Калорийность-222	64-69
150	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-4, Углеводы-37, Калорийность-240	10-59
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
30	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
34	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	2-52
744	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-26, Углеводы-113, Калорийность-803	105-08
<u>Полдник</u>			
50	Шарлотка с яблоками <i>яблоко, яйцо куриное с2, сахар-песок, мука пшеничная в/с, ванилин, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-24, Калорийность-145	15-29
180	Напиток вишнево-смородиновый <i>сахар-песок, вишня с/м, смородина черная с/м</i>	Углеводы-64, Калорийность-59	11-74
100	Фруктовая нарезка (апельсы)	Белки-1, Калорийность-31	35-56
330	Итого за Полдник	Белки-8, Жиры-8, Углеводы-28, Калорийность-235	62-59
330	Итого за день	Белки-33, Жиры-34, Углеводы-151, Калорийность-1037	167-67

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Губарева
Ирина

Д.А. Уткин

Сотисова
ЛарисаДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA917209982707680DE13FC4C85359B
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024