

# Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
215	<b>Жаркое по-домашнему (свин с морк)</b> <i>картофель в.к, свинина окорок, морковь клубни, лук в.к, морковь в.к, масло сливочное, томатный сок, соль поваренная</i>	Белки-11, Жиры-17, Углеводы-21, Калорийность-295	59-86
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-28
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черberry, вода</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	2-98
60,6	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-30, Калорийность-143	5-39
<b>505,6</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-80, Калорийность-583	<b>73-51</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Бурячок"</b> <i>свекла в.к, яблоко, морковь, капуста, лук, масло растительное</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9, Калорийность-58	12-35
200	<b>Суп картофельный с рисом.</b> <i>картофель в.к, крупа рисовая, морковь в.к, лук в.к, масло сливочное, соль поваренная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-92	17-68
90	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в.с, масло сливочное, соль поваренная, лимон 2,2%, молоко-сливки, масло сливочное, мука пшеничная в.с, сахар-песок, чеснок, соль поваренная</i>	Белки-11, Жиры-13, Углеводы-12, Калорийность-293	56-46
150	<b>Макароны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (бесовая), масло сливочное, соль поваренная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35, Калорийность-211	13-39
180	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Углеводы-13, Калорийность-89	10-17
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
<b>738</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-27, Углеводы-111, Калорийность-774	<b>114-80</b>
<b>738</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-43, Жиры-46, Углеводы-191, Калорийность-1357	<b>188-31</b>

МП

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Угоцкий

Сотрудник  
дирекции

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00DA91720996827D7660DE13FC4C85359B  
Владелец: Абдрахимова Юлия Александровна  
Действителен с 22.03.2023 до 14.06.2024