

**Меню СОШ (7-11, 1 см)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
210	<b>Плов из свинины</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, лавровый лист</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-264	<b>57-31</b>
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	<b>10-79</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	<b>2-24</b>
35,61	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-85	<b>3-17</b>
<b>503,61</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-75, Калорийность-549	<b>73-51</b> ✓
<b><u>Обед</u></b>			
80	<b>Салат "Стенной" из разных овощей</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-12, Калорийность-110	<b>15-49</b>
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-23, Калорийность-138	<b>17-90</b>
240	<b>Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом</b> <i>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-14, Жиры-12, Углеводы-33, Калорийность-312	<b>78-59</b>
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-26, Калорийность-101	<b>9-14</b>
40,73	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-74	<b>3-04</b>
22,53	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-54	<b>2-05</b>
<b>783,26</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-25, Углеводы-120, Калорийность-789	<b>126-21</b> ✓✓
<b>783,26</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-44, Жиры-44, Углеводы-195, Калорийность-1 337	<b>199-72</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996827D7660DE13FC4C85359B  
Владелец: Абдрашимова Юлия Александровна  
Действителен с 22.03.2023 до 14.06.2024