

Меню СОШ (7-11, 1 см)

| Выход (г) | Наименование блюда | эл. цен (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), соль (мг), микроэлемента (мг) | Стоимость питания |
|----------------|---|--|-------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 100 | Митболы с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. дух в.к., яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, маринованная в.д., сахар-песок</i> | Белки-10, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-146 | 56-06 |
| 170 | Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-265 | 9-52 |
| 205 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i> | Углеводы-5, Калорийность-61 | 3-80 |
| 46,4 | Хлеб пшеничный | Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-108 | 4-13 |
| 521,4 | Итого за Завтрак | Белки-19, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-579 | 73-51 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Салат из моркови <i>морковь в.к., сахар-песок, масло подсолнечное</i> | Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-81 | 10-13 |
| 200 | Суп картофельный с вермишелью <i>картофель в.к., вермишель (макаронные изделия яичные), лук в.к., морковь в.к., масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i> | Белки-1, Жиры-2, Углеводы-21, Калорийность-99 | 18-69 |
| 90 | Печень по-строгановски. <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в.к., морковь в.к., масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-12, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-167 | 52-31 |
| 150 | Картофельное пюре <i>картофель в.к., молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-4, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-161 | 32-36 |
| 180 | Сок фруктовый | Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76 | 9-29 |
| 34 | Хлеб пшеничный | Белки-4, Углеводы-17, Калорийность-83 | 3-03 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51 | 2-23 |
| 744 | Итого за Обед | Белки-24, Жиры-27, Углеводы-102, Калорийность-718 | 128-04 |
| 744 | Итого за день | Белки-44, Жиры-43, Углеводы-184, Калорийность-1297 | 201-55 |

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.И.

Государственный директор

Д.А. Зинельский

Сотрудник Директор

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996827D7680DE13FC4C85359B
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна
Действителен с 22.03.2023 до 14.06.2024