

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамин А (мкг), витамин С (мг), витамин Е (мг), витамин РР (мг), витамин В1 (мг), витамин В2 (мг), витамин В6 (мг), витамин В12 (мг), витамин К (мкг), витамин Р (мг), витамин У (мг), витамин Х (мг), витамин Y (мг), витамин Z (мг), витамин AA (мкг), витамин BB1 (мг), витамин BB2 (мг), витамин BB3 (мг), витамин BB5 (мг), витамин BB6 (мг), витамин BB7 (мг), витамин BB9 (мг), витамин BB12 (мг), витамин CC (мг), витамин DD (мкг), витамин EE (мг), витамин FF (мг), витамин GG (мг), витамин HH (мг), витамин II (мг), витамин JJ (мг), витамин KK (мг), витамин LL (мг), витамин MM (мг), витамин NN (мг), витамин OO (мг), витамин PP (мг), витамин QQ (мг), витамин RR (мг), витамин SS (мг), витамин TT (мг), витамин UU (мг), витамин VV (мг), витамин WW (мг), витамин XX (мг), витамин YY (мг), витамин ZZ (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100г рыбного фарша, лук репчатый, морковь, петрушка, сельдерей, картофель, капуста, пшеничная в.с., сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-174	41-53
190	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-242	26-44
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>	Углеводы-3, Калорийность-60	2-20
37,52	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89	3-34
547,52	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-17, Углеводы-77, Калорийность-565	73-51
Обед			
60	Винегрет овощной <i>картофель в к, морковь в к, огурцы солёные, свекла в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78	10-54
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в к, огурцы солёные, морковь в к, капуста квашеная, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-13, Калорийность-127	16-38
110	Наггетсы куриные <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в.с., масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-8, Углеводы-11, Калорийность-181	65-73
160	Каша ячневая рассыпчатая с маслом <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-23, Калорийность-174	9-57
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, вода, соль, лимонный</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-96
35	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-12
35,13	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
800,13	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-26, Углеводы-109, Калорийность-818	113-90
800,13	Итого за день	Белки-44, Жиры-43, Углеводы-185, Калорийность-1383	187-41

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.Н.

Генеральный
директор

И.А. Затонский

Согласовано
ДиректДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720998827D7660DE13FC4C85359B
Владелец: Аборимова Юлия Александровна
Действителен с 22.03.2023 до 14.06.2024