

# Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	п. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
65	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в.к. морковь в.к. огурцы соевые, лук репчатый в.к. чеснок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-7, Углеводы-5, Калорийность-84	11-41
250	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в.к. огурцы соевые, морковь в.к. крупа геркулесовая в.к. чеснок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, Калорийность-139	20-47
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (тф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в.с. сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-174	41-53
150	<b>Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в.к. кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-8, Жиры-3, Углеводы-26, Калорийность-181	20-87
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, ванилин молотый</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	5-96
29,27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-61
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
<b>844,27</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-110, Калорийность-813	<b>105-08</b>
<u>Полдник</u>			
50	<b>Рогалик со сгущенным молоком</b> <i>мука пшеничная в.с. молоко сгущенное вареное, яйцо куриное с 2, масло подсолнечное, сахар-песок, орехи сухие, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-175	9-59
180	<b>Варенец</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-90	30-19
100	<b>Фруктовая нарезка (яблоко)</b>	Углеводы-1, Калорийность-47	15-47
<b>330</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-49, Калорийность-312	<b>55-25</b>
<b>330</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-34, Жиры-35, Углеводы-158, Калорийность-1125	<b>160-33</b>

Бухгалтер-калькулятор

Годенна М.И.

Генеральный директор

Д.А. Зинюкин

Секретарь Дир

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720998927D7860DE13FC4C85359B  
Владелец: Абрамова Юлия Александровна  
Действителен с 22.03.2023 до 14.06.2024