

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
90	Шницель домашний с соусом томатным	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-18, Калорийность-159	33-38
<i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, томат-паста, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>			
160	Картофельное пюре	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-28, Калорийность-193	32-68
<i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>			
200	Чай с сахаром	Углеводы-15, Калорийность-60	2-24
<i>сахар-песок, чай черный лист</i>			
58,53	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-22, Калорийность-139	5-21
508,53	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-83, Калорийность-551	73-51
<u>Обед</u>			
80	Салат Здоровье (без)	Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-118	12-30
<i>морковь в/к, свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>			
200	Суп гороховый	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-132	18-45
<i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>			
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-50	2-50
100	Гуляш из свинины	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-4, Калорийность-149	58-49
<i>свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>			
200	Рис припущенный с овощами	Белки-4, Жиры-9, Углеводы-44, Калорийность-236	21-27
<i>крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>			
200	Компот из свежих яблок	Углеводы-15, Калорийность-61	11-18
<i>яблоко, сахар-песок, кислота лимонная</i>			
40,78	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-76	3-65
835,78	Итого за Обед	Белки-27, Жиры-27, Углеводы-117, Калорийность-822	127-84
835,78	Итого за день	Белки-43, Жиры-44, Углеводы-201, Калорийность-1 373	201-35

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996827D7860DE13FC4C85359B
Владелец: Абрамцова Юлия Александровна
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024