

# Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), сахара (г), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
60	<b>Салат "Степной" из разных овощей</b> <i>картофель в к, морковь в к, огурцы соевые, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-82	12-74
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-7, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-138	16-90
90	<b>Фрикадельки из говядины тушеные в соусе</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в к, морковь в к, картофель в к, мука пшеничная с маслом подсолнечное, масло сливочное, томатный соус, уксус, соль йодированная, специи</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-188	47-11
160	<b>Макароны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-110	14-28
200	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье в ассортименте (пюре), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-10, Калорийность-101	9-14
30,1	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-68
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
<b>770,1</b>	<b>Итого за СЗБ</b>	Белки-25, Жиры-27, Углеводы-108, Калорийность-745	<b>105-08</b>
<u>Полдник</u>			
50	<b>Плюшка Оренбургская</b> <i>мука пшеничная с мукой ржаной с 2-х сортов, яйца куриные, масло сливочное, сахар-песок, дрожжи, соль йодированная, ваниль</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-28, Калорийность-191	13-07
180	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-130	14-56
100	<b>Фруктовая нарезка (яблочь)</b>	Белки-1, Калорийность-35	35-56
<b>330</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-50, Калорийность-352	<b>63-19</b>
<b>330</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-34, Жиры-36, Углеводы-159, Калорийность-1 095	<b>168-27</b>

Бухгалтер-калькулятор

Головина М.Н.

Государственный инспектор

Золотарев А.В.

Сотрудник Дирекции

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00DA91720996827D7660DE13FC4C88359B  
 Владелец: Абдраимова Юлия Александровна  
 Действителен с 22.03.2023 до 14.06.2024