

**Меню СОШ (7-11, 1 см)**

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

МП

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
ДиректорДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996827D7680DE13FC4C85359B  
Владелец: Абдрахимова Юлия Александровна  
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024