

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	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2, Калорийность-136	55-74
170	Каша гречневая с овощами <i>крупа гречневая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38, Калорийность-209	8-16
17	Печенье сахарное	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-71	2-96
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-7, Калорийность-30	3-05
40,48	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-60
517,48	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-80, Калорийность-540	73-51
<u>Обед</u>			
80	Салат картофельный с соленым огурцом <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы соленые, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-77	16-93
200	Щи из свежей капусты с картофелем... <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-88	15-57
110	Котлеты по-хлыновски с соусом томатным <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, муки пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-163	73-95
200	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-34, Калорийность-189	11-35
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
50	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-118	4-45
50	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
890	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-117, Калорийность-821	132-37
890	Итого за день	Белки-46, Жиры-43, Углеводы-197, Калорийность-1362	205-88

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затоцкий

Согласовано

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA81720996827D7860DE13FC4C85359B
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна
Действителен с 22.03.2023 до 14.06.2024