

**Меню СОШ (7-11, 2 см)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в к, морковь в к, огурцы солёные, свекла в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78	<b>11-47</b>
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	<b>21-54</b>
90	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, муки пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-167	<b>55-57</b>
150	<b>Спагетти отварные</b> <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-206	<b>5-99</b>
180	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	<b>5-77</b>
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	<b>2-22</b>
33,8	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	<b>2-52</b>
<b>738,8</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-101, Калорийность-745	<b>105-08</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Йогурт</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-156	<b>37-60</b>
100	<b>Булочка Дорожная</b> <i>мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие</i>	Белки-5, Жиры-13, Углеводы-57, Калорийность-308	<b>13-68</b>
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-11, Жиры-16, Углеводы-79, Калорийность-464	<b>51-28</b>
<b>300</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-35, Жиры-43, Углеводы-180, Калорийность-1 209	<b>156-36</b>

МП

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
ДирДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996827D7660DE13FC4C85359B  
Владелец: Абдрашимова Юлия Александровна  
Действителен с 22.03.2023 до 14.06.2024