

**Меню СОШ 7-11 (1 смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
45	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>батон нарезной, сыр твердый, масло сливочное</i>	Белки-5, Жиры-8, Углеводы-5, Калорийность-118	26-72
197	<b>Каша молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-167	24-48
30	<b>Печенье "Мария" (галеты)</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-28
200	<b>Кофейный напиток с молоком.</b> <i>молоко 2,5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16, Калорийность-94	14-45
29	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-58
<b>501</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-18, Жиры-18, Углеводы-181, Калорийность-562	<b>73-51</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в к, морковь в к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, Калорийность-73	10-34
200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в к, крупа горох, лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-10, Калорийность-71	17-58
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-12, Калорийность-60	2-50
120	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина окорок (нарезка кубик), лук в к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-180	58-37
160	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-37, Калорийность-198	13-49
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-16, Калорийность-65	10-02
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
32	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-58	2-37
<b>817</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-26, Углеводы-117, Калорийность-822	<b>119-12</b>
<b>817</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-44, Жиры-44, Углеводы-198, Калорийность-1384	<b>192-63</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласо  
ДиректДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720998827D7660DE13FC4C85359B  
Владелец: Абрамцова Юлия Александровна  
Действителен: с 22.03.2025 до 14.06.2024