

Меню СОШ 7-11 (2 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты с морковью <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	Суп гороховый <i>картофель в к. крупа горох. лук в к. морковь в к. масло сливочное. соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-10. Калорийность-71	17-58
10	Гренки из пш. хлеба	Углеводы-8, Калорийность-40	1-67
100	Гуляш из свинины <i>свинина окорок (нарезка кубик). лук в к. масло подсолнечное. томат-паста. мука пшеничная в с. соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-3. Калорийность-150	48-64
150	Макароны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное. соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-35. Калорийность-185	12-65
180	Компот из сушеных фруктов <i>курага. сахар-песок. кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	10-02
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12. Калорийность-59	2-25
26,3	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9. Калорийность-47	1-93
751,3	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-105, Калорийность-727	105-08
<u>Полдник</u>			
100	Булочка творожная <i>мука пшеничная в с. творог. яйцо куриное с2. сахар-песок. масло сливочное. масло подсолнечное. орешки сухие. соль йодированная. ванилин</i>	Белки-9, Жиры-5, Углеводы-21. Калорийность-161	27-04
200	Компот из апельсинов <i>апельсин. сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15. Калорийность-182	22-93
300	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-5, Углеводы-36, Калорийность-343	49-97
300	Итого за день	Белки-34, Жиры-29, Углеводы-140, Калорийность-1 070	155-05

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996827D7660DE13FD4C85359B
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна
Действителен с 22.03.2023 до 14.06.2024