

**Меню СОШ (7-11, 2 см)**

| Выход (г)      | Наименование блюда  | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------|---|--|----------------------|
| <b>Обед</b>    |   |  |                      |
| 100            | <b>Салат из белокочанной<br/>капусты с яблоком.</b><br><i>капуста в.к. яблоко зеленое (вит), масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>  | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-123                                  | 16-49                |
| 250            | <b>Рассольник ленинградский</b><br><i>картофель в.к. огурцы солёные, морковь в.к. крупа перловая, лук в.к. масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-7, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-113                                 | 20-23                |
| 200            | <b>Плов из свинины</b><br><i>крупа рисовая, морковь в.к. свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в.к. перец чёрный молотый, лавровый лист</i>                                   | Белки-11, Жиры-14, Углеводы-18, Калорийность-255                               | 54-07                |
| 200            | <b>Кисель из к/ц плодового или<br/>ягодного</b><br><i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>   | Углеводы-31, Калорийность-124  | 7-24                 |
| 37,5           | <b>Хлеб пшеничный.</b>  | Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89  | 3-34                 |
| 50             | <b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>   | Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91                                  | 3-71                 |
| <b>837,5</b>   | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-25, Жиры-24, Углеводы-109,<br>Калорийность-795                           | <b>105-08</b>        |
| <b>Полдник</b> |   |  |                      |
| 100            | <b>Ватрушка с творогом и<br/>изюмом</b><br><i>мука пшеничная в.с. творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, орожжи сухие, масло подсолнечное, ванилин</i> | Белки-12, Жиры-7, Углеводы-48, Калорийность-306                                | 35-69                |
| 200            | <b>Сок фруктовый</b>  | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85  | 10-32                |
| <b>300</b>     | <b>Итого за Полдник</b>   | Белки-13, Жиры-7, Углеводы-68,<br>Калорийность-391                             | <b>46-01</b>         |
| <b>300</b>     | <b>Итого за день</b>  | Белки-38, Жиры-31, Углеводы-177,<br>Калорийность-1186                          | <b>151-09</b>        |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996827D7660DE13FC4C85359B  
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна  
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024