

Меню СОШ 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
105	Шницель домашний с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с, лук в к, сухари панировочные, томат-паста, масло подсолнечное, масло сливочное, лука пшеничная в с, соль йодированная, яйцо куриное с2, сахар-песок</i>	Белки-13, Жиры-13, Углеводы-19, Калорийность-207	46-71
160	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-107	20-47
10	Сушки	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-34	1-77
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
26,5	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-64	2-36
501,5	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-19, Углеводы-67, Калорийность-472	73-51
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы отварной.	Белки-1, Углеводы-5, Калорийность-25	7-90
200	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-74	14-23
120	Котлеты по-хлыновски с соусом <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, лука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-16, Жиры-19, Углеводы-9, Калорийность-290	76-40
150	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-32, Калорийность-121	8-17
180	Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-98	8-23
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
40	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72	2-97
780	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-106, Калорийность-751	120-57
780	Итого за день	Белки-43, Жиры-46, Углеводы-174, Калорийность-1 223	194-08

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996827D7660DE13FC4C85359E
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна
Действителен с 22.03.2023 до 14.06.2024