

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
215	Жаркое по-домашнему (свин с морк) <i>картофель в к. свишина окорок (нарезка кубик), лук в к. морковь в к. масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-14, Углеводы-23, Калорийность-250	59-87
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-28
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
60,5	Хлеб пшеничный.	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-143	5-38
505,5	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-538	73-51
<u>Обед</u>			
60	Салат "Бурячок" <i>свекла в к. яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-78	12-35
200	Суп картофельный с рисом. <i>картофель в к. крупа рисовая, морковь в к. лук в к. масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19, Калорийность-142	17-68
90	Шницель припущенный из птицы с соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в с. масло сливочное, соль йодированная, молоко 2,5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с. сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-13, Калорийность-143	56-46
150	Макаронны отварные с маслом <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-33, Калорийность-188	13-39
200	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм) <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	11-30
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
28	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	2-08
758	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-24, Углеводы-117, Калорийность-771	115-93
758	Итого за день	Белки-42, Жиры-39, Углеводы-200, Калорийность-1 309	189-44

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720896827D7660DE13FC4C85359B
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024