

Меню СОШ (7-11, 2 см)

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------|--|--|----------------------|
| Обед | | | |
| 70 | Салат "Бурячок" <i>свекла в к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное</i> | Белки-3, Жиры-5, Углеводы-10, Калорийность-91 | 14-41 |
| 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 |
| 200 | Жаркое по-домашнему (свин с морк) <i>картофель в к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в к, морковь в к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-11, Жиры-13, Углеводы-21, Калорийность-232 | 55-69 |
| 200 | Компот из сушеных фруктов (курага и изюм) <i>сахар-песок, изюм, курага</i> | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99 | 11-30 |
| 34 | Хлеб пшеничный. | Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80 | 3-03 |
| 40 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72 | 2-97 |
| 744 | Итого за Обед | Белки-24, Жиры-24, Углеводы-101, Калорийность-716 | 105-08 |
| Полдник | | | |
| 100 | Сочни с творогом. <i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i> | Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332 | 39-18 |
| 200 | Напиток из варенья <i>варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная</i> | Углеводы-25, Калорийность-98 | 9-14 |
| 300 | Итого за Полдник | Белки-13, Жиры-20, Углеводы-50, Калорийность-430 | 48-32 |
| 300 | Итого за день | Белки-37, Жиры-43, Углеводы-150, Калорийность-1 147 | 153-40 |

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
Директ

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA9172099E827D7660DE13FC4C85359B
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024