

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>			
100	Митболы с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в с. лук в к. яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-10,01, Углеводы-3,5 Калорийность-116,2	50-22
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5,19, Углеводы-10,88, Калорийность-122,1	8-40
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26, Калорийность-165	7-50
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-80
40,33	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-59
545,33	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-17,2, Углеводы-75,38 Калорийность-558,3	73-51
<u>Обед</u>			
60	Салат из моркови с сахаром <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-50	8-58
200	Суп картофельный с вермишелью. <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-106	18-69
90	Печень по-строгановски. <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-10, Углеводы-6, Калорийность-173	49-67
150	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23, Калорийность-161	32-36
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
34	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	3-03
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
764	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-22, Углеводы-95, Калорийность-708	124-88
764	Итого за день	Белки-46, Жиры-35, Углеводы-200, Калорийность-1 324	198-39

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.Н.

Генеральный
директор

Д.А. Зятонский

Согласовано

Директор

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996827D7680DE13FC4C85359B
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024