

## Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
80	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-15, Калорийность-111	11-95
250	<b>Суп картофельный с вермишелью.</b> <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-3,92, Жиры-3, Углеводы-20,5 Калорийность-132	23-36
90	<b>Митболы с соусом</b> <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-8,86, Жиры-7,82, Углеводы-2 Калорийность-99,6	43-50
180	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3,97, Жиры-6,23, Углеводы-13,6 Калорийность-146,52	10-08
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
37	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-18, Калорийность-87	3-27
34,8	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
<b>871,8</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-23,75, Жиры-24,05, Углеводы-101,1 Калорийность-724,12	<b>105-08</b>
<u>Полдник</u>			
100	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-14, Жиры-9, Углеводы-47, Калорийность-328	27-96
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-15, Жиры-9, Углеводы-67, Калорийность-413	<b>38-28</b>
<b>300</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-39, Жиры-33,05, Углеводы-168,1, Калорийность-1 137,12	<b>143-36</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00DA9172099827D7860DE13FC4C85359B  
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна  
Действителен: с 22.03.2023 до 14.05.2024