

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
120	Котлета рыбная из минтая с соусом <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (тф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-8,5, Углеводы-8,82, Калорийность-152	41-53
190	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-5,11, Жиры-10,2, Углеводы-37,27, Калорийность-280,2	26-44
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-20
37,52	Хлеб пшеничный.	Белки-2,89, Жиры 0,3, Углеводы-18,81, Калорийность-89,3	3-34
547,52	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-81, Калорийность-581,5	73-51
Обед			
65	Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1,13, Жиры-6,53, Углеводы-6,22, Калорийность-75,2	11-41
200	Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2,08, Жиры-5,27, Углеводы-11, Калорийность-90,2	16-38
110	Наггетсы куриные <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-9,96, Жиры-7, Углеводы-7,4 Калорийность-150,3	65-73
170	Каша ячневая рассыпчатая с маслом <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5,3, Жиры-4,25, Углеводы-25, Калорийность-185,6	10-17
200	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-23,7, Калорийность-113	5-96
50	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	4-45
47,4	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16, Калорийность-85	3-49
842,4	Итого за Обед	Белки-25,81, Жиры-24,07, Углеводы-114,05 Калорийность-816,9	117-59
842,4	Итого за день	Белки-44,81, Жиры-43,07, Углеводы-195,05, Калорийность-1 398,4	191-10

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Загонский

Согласовано
ДиректорДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720096827D7680DE13FCAC85359B
Владелец: Абдрашимова Юлия Александровна
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024