

## Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в к, морковь в к, огурцы солёные, свекла в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5,8, Углеводы-5, Калорийность-73	<b>11-47</b>
250	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в к, огурцы солёные, морковь в к, крупа перловая, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3,43, Жиры-5,5, Углеводы-12,5 Калорийность-125	<b>20-47</b>
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (тф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-152	<b>41-53</b>
150	<b>Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в к, кукуруза консервированная, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26,8, Калорийность-232	<b>20-87</b>
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки 0,44, Жиры 0,02, Углеводы-23,7, Калорийность-113	<b>5-96</b>
28,6	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	<b>2-55</b>
30	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	<b>2-23</b>
<b>838,6</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-26,91, Углеводы-102,37, Калорийность-817,3	<b>105-08</b>
<u>Полдник</u>			
100	<b>Рогалик со сгущенным молоком</b> <i>мука пшеничная в/с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, орехи сухие, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-8, Калорийность-350	<b>19-19</b>
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8, Калорийность-100	<b>33-54</b>
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-14, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-450	<b>52-73</b>
<b>300</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-38, Жиры-38,91, Углеводы-110,37 Калорийность-1267,3	<b>157-81</b>

МП

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Загонский

Согласовано  
Директор

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00DA91720996827D7680DE13FC4C85359B  
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна  
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024