

# Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлемнты (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат из моркови "Покорейски"</b> <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, лимонк, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-66	<b>11-49</b>
200	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-89	<b>18-46</b>
90	<b>Наггетсы куриные с соусом</b> <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-14, Жиры-12, Углеводы-17, Калорийность-183	<b>50-82</b>
160	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-151	<b>8-96</b>
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	<b>11-13</b>
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	<b>1-77</b>
32,9	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-60	<b>2-45</b>
<b>782,9</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-25, Углеводы-107, Калорийность-708	<b>105-08</b>
<b>Полдник</b>			
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	<b>27-96</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	<b>10-32</b>
<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-40, Жиры-35, Углеводы-170, Калорийность-1122	<b>143-36</b>

Бухгалтер-калькулятор

Годовина М.Н.

Генеральный директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996827D7660DE13FC4C853598  
Владелец: Абдрахимова Юлия Александровна  
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024