


# Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Шницель домашний с соусом</b> <i>фарш из говядины (подуфабрикат), фарш свиной (подуфабрикат), хлеб пшеничный в с., лук в к., лимон-паста, сухари панировочные, масло подсолнечное, масло сливочное, мука пшеничная в с., сахар-песок, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-9, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-127	<b>34-21</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в к., молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-7, Углеводы-23, Калорийность-161	<b>31-76</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-50	<b>2-20</b>
60	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-141	<b>5-34</b>
<b>500</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-17, Жиры-17, Углеводы-72, Калорийность-487	<b>73-51</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в к., морковь в к., масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-83	<b>10-34</b>
200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в к., крупа горох, лук в к., морковь в к., масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-114	<b>17-58</b>
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-12, Калорийность-60	<b>2-50</b>
100	<b>Азу по-татарски</b> <i>мясо говядина б\к 1 сорта (суяник), лук в к., омуры солёные, мука пшеничная в с., томат-паста, масло сливочное, соль йодированная, чеснок, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-132	<b>60-04</b>
150	<b>Рис припущенный с овощами</b> <i>крупа рисовая, морковь в к., лук в к., масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-9, Углеводы-27, Калорийность-262	<b>20-87</b>
180	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-29, Калорийность-112	<b>5-36</b>
29	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	<b>2-15</b>
<b>734</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-104, Калорийность-815	<b>118-84</b>
<b>734</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-41, Жиры-44, Углеводы-176, Калорийность-1304	<b>192-35</b>
Бухгалтер-калькулятор	 Головина М.Н.	Генеральный директор	Д.А. Затолский
		Согласовано	Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00DA91720998527D7680DE13FC4C85359B  
 Владелец: Абдралимова Юлия Александровна  
 Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024