

# Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
90	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-167	<b>55-57</b>
150	<b>Спагетти отварные</b> <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-206	<b>5-99</b>
17	<b>Вафли</b>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	<b>5-30</b>
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	<b>2-98</b>
20	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	<b>1-48</b>
24,56	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	<b>2-19</b>
<b>501,56</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-80, Калорийность-587	<b>73-51</b>
<b><u>Обед</u></b>			
70	<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-7, Углеводы-6, Калорийность-91	<b>13-38</b>
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	<b>21-54</b>
110	<b>Котлеты по-хлыновски с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в к, лук в к, яйцо куриное с 2, мука пшеничная в с, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-11, Калорийность-234	<b>68-27</b>
170	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-36, Калорийность-192	<b>9-26</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	<b>6-41</b>
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	<b>2-67</b>
28,6	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	<b>2-15</b>
<b>808,6</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-109, Калорийность-822	<b>123-68</b>
<b>808,6</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-46, Жиры-47, Углеводы-189, Калорийность-1 409	<b>197-19</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МШ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996827D7680DE13FC4C85359B  
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна  
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024