




# Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. 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 соевые, свекла в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78	11-47
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	21-54
90	<b>Гуляши из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (шарик 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	55-57
150	<b>Спагетти отварные</b> <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-39, Калорийность-206	5-99
180	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-22
33,8	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	2-52
738,8	<b>Итого за Обед</b>	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-101, Калорийность-745	105-08
<u>Полдник</u>			
200	<b>Йогурт</b>	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-156	37-60
100	<b>Булочка Дорожная</b> <i>мука пшеничная в с, масло подсолнечное, яйцо куриное с 2, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, орешки сухие</i>	Белки-5, Жиры-13, Углеводы-57, Калорийность-308	13-68
300	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-11, Жиры-16, Углеводы-79, Калорийность-464	51-28
300	<b>Итого за день</b>	Белки-35, Жиры-43, Углеводы-181, Калорийность-1 209	156-36
Бухгалтер- калькулятор	 Головина М.Н.	Генеральный директор  Д.А. Загонский	Согласовано Директор  МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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