

**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>			
210	<b>Плов из свинины</b> <i>крупа рисовая, морковь в к, свинина окорок, лук в к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-12, Жиры-15, Углеводы-19, Калорийность-267	<b>56-77</b>
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	<b>10-09</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	<b>2-20</b>
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	<b>4-45</b>
<b>518</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-82, Калорийность-585	<b>73-51</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты с яблоком.</b> <i>капуста в к, яблоко зеленое (вит), масло подсолнечное, соль поваренная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, Калорийность-80	<b>9-89</b>
200	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в к, огурцы солёные, морковь в к, крупа перловая, лук в к, масло подсолнечное, соль поваренная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-91	<b>16-18</b>
90	<b>Биточки рыбные (горбуша) с соусом</b> <i>филе горбуши, хлеб пшеничный в с, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль поваренная, сметана 15%, мука пшеничная в с, томат-паста, соль поваренная</i>	Белки-13, Жиры-10, Углеводы-7, Калорийность-125	<b>63-19</b>
160	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в к, молоко 2,5%, масло сливочное, соль поваренная</i>	Белки-3, Жиры-6, Углеводы-25, Калорийность-171	<b>34-52</b>
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	<b>7-24</b>
29,9	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	<b>2-67</b>
31	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-56	<b>2-30</b>
<b>770,9</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-2, Жиры-24, Углеводы-106, Калорийность-718	<b>135-99</b>
<b>770,9</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-45, Жиры-43, Углеводы-188, Калорийность-1 303	<b>209-50</b>

МП

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Зитонский

Согласовано  
ДиректорДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996827D7660DE13FC4C85359B  
Выдатель: Абдраимова Юлия Александровна  
Действителен с 22.03.2023 до 14.06.2024