

# Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из белокачанной капусты с яблоком.</b> <i>капуста в.к. яблоко зеленое (вит), масло подсолнечное, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, Калорийность-123	16-49
250	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в.к. огурцы солёные, морковь в.к. крупа перловая, лук в.к. масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-4, Углеводы-17, Калорийность-113	20-23
200	<b>Плов из свинины</b> <i>крупа рисовая, морковь в.к. свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в.к. перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-11, Жиры-14, Углеводы-18, Калорийность-255	54-07
200	<b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b> <i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>	Углеводы-31, Калорийность-124	7-24
37,5	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-89	3-34
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17, Калорийность-91	3-71
<b>837,5</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-25, Жиры-24, Углеводы-108, Калорийность-795	<b>105-08</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Ватрушка с творогом и изюмом</b> <i>мука пшеничная в.с, творог, яйцо куриное «2», сахар-песок, масло сливочное, изюм, соль йодированная, орехи грецкие, масло подсолнечное, ванилин</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-48, Калорийность-306	35-69
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
<b>300</b>	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-7, Углеводы-68, Калорийность-391	<b>46-01</b>
<b>300</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-38, Жиры-31, Углеводы-177, Калорийность-1186	<b>151-09</b>

МП

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.Н.

Генеральный  
директор

Д.А. Злоцкий

Согласовано  
Директор

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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