

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
90	Гуляш из филе кур <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	55-57
150	Спагетти отварные <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-206	5-99
17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	5-30
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	2-98
20	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	1-48
24,56	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-19
501,56	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-80, Калорийность-587	73-51
<u>Обед</u>			
70	Винегрет овощной <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	13-38
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <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
110	Котлеты по-хлыновски с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в к, лук в к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-11, Калорийность-233,7	68-27
170	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-36, Калорийность-192	9-26
200	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-67
28,6	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-53	2-15
808,6	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-27, Углеводы-108, Калорийность-822	123-68
808,6	Итого за день	Белки-46, Жиры-47, Углеводы-188, Калорийность-1 409	197-19

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

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