

Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	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-6, Углеводы-5, Калорийность-78	11-47
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
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
180	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	5-77
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-22
33,8	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	2-52
738,8	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-101, Калорийность-745	105-08
Полдник			
200	Йогурт	Белки-6, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-156	37-60
100	Булочка Дорожная <i>мука пшеничная в с. масло подсолнечное. яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное. соль йодированная. дрожжи сухие</i>	Белки-5, Жиры-13, Углеводы-57, Калорийность-308	13-68
300	Итого за Полдник	Белки-11, Жиры-16, Углеводы-79, Калорийность-464	51-28
300	Итого за день	Белки-35, Жиры-43, Углеводы-180, Калорийность-1 209	156-36

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат 00DA91720998327D7860DE13FC4c85359B
Владелица: Абдраимова Юлия Александровна
Действителен с 22.03.2023 до 14.06.2024