

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
205	Каша молочная пшениная с маслом <i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-12, Углеводы-23, Калорийность-283	24-44
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	30-94
200	Какао с молоком <i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-27, Калорийность-151	16-18
21,9	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-11, Калорийность-52	1-95
626,9	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-83, Калорийность-579	73-51
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы <i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-61	8-05
223	Суп картофельный с клецками <i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i>	Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7, Калорийность-51	12-49
90	Бифштекс по домашнему <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-16, Углеводы-12, Калорийность-222	64-69
150	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-4, Углеводы-37, Калорийность-240	10-59
180	Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	5-36
35	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	3-12
35	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-63	2-60
773	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-26, Углеводы-116, Калорийность-822	106-90
773	Итого за день	Белки-42, Жиры-42, Углеводы-200, Калорийность-1 400	180-41

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП