

Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
65	Винегрет овощной картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-5, Калорийность-84	11-41
250	Рассольник ленинградский картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, Калорийность-139	20-47
120	Котлета рыбная из минтая с соусом котлеты из минтая, 100гр замороженные (пф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-174	41-53
150	Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-26, Калорийность-181	20-87
200	Компот из сушеных фруктов смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная	Углеводы-28, Калорийность-113	5-96
29,27	Хлеб пшеничный	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	2-61
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
844,27	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-110, Калорийность-813	105-08
Полдник			
50	Рогалик со сгущенным молоком мука пшеничная в/с, молоко сгущенное варёное, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30, Калорийность-175	9-59
180	Варенец	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-7, Калорийность-90	30-19
100	Фруктовая нарезка (яблоко)	Углеводы-11, Калорийность-47	15-47
330	Итого за Полдник	Белки-10, Жиры-8, Углеводы-49, Калорийность-312	55-25
330	Итого за день	Белки-34, Жиры-35, Углеводы-158, Калорийность-1 125	160-33

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП