

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 **Салат "Степной" из разных овощей** Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-82 **12-74**

картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль йодированная

200 **Суп гречневый с овощами** Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-138 **16-90**

картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная

90 **Фрикадельки из говядины тушеные в соусе** Белки-11, Жиры-12, Углеводы-8, Калорийность-188 **47-11**

фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, хлеб пшеничный в/с, яйцо куриное с2, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, масло сливочное, томат-паста, соль йодированная, сахар-песок

160 **Макароны отварные с маслом** Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19, Калорийность-110 **14-28**

макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная

200 **Напиток из клубничного варенья** Углеводы-26, Калорийность-101 **9-14**

варенье в ассортименте (новое), сахар-песок, кислота лимонная

30,1 **Хлеб пшеничный** Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 **2-68**

30 **Хлеб ржано-пшеничный** Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54 **2-23**

770,1 Итого за Обед Белки-25, Жиры-27, Углеводы-108, Калорийность-743 **105-08**

Полдник

50 **Плюшка Оренбургская** Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28, Калорийность-191 **13-07**

мука пшеничная в/с, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло сливочное, масло подсолнечное, дрожжи сухие, мак, соль йодированная, ванилин

180 **Какао с молоком** Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Калорийность-130 **14-56**

молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)

100 **Фруктовая нарезка (апельс)** Белки-1, Калорийность-31 **35-56**

330 Итого за Полдник Белки-9, Жиры-9, Углеводы-50, Калорийность-352 **63-19**

330 Итого за день Белки-34, Жиры-36, Углеводы-159, Калорийность-1 095 **168-27**

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП