

Меню СОШ (7-11, 1 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

215 **Жаркое по-домашнему (свин с морк)** Белки-11, Жиры-17, Углеводы-21, Калорийность-295 **59-86**

картофель в/к, свинина окорок (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная

30 **Печенье "Мария" (галеты)** Белки-3, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114 **5-28**

200 **Чай фруктовый** Углеводы-7, Калорийность-30 **2-98**

сахар-песок, яблоко, чай черный лист

60,6 **Хлеб пшеничный** Белки-5, Углеводы-30, Калорийность-143 **5-39**

505,6 **Итого за Завтрак** Белки-18, Жиры-19, Углеводы-80, Калорийность-583 **73-51**

Обед

60 **Салат "Бурячок"** Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, Калорийность-58 **12-35**

свекла в/к, яблоко, горошек зеленый, масло подсолнечное

200 **Суп картофельный с рисом.** Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-92 **17-68**

картофель в/к, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист

90 **Шницель припущенный из птицы с соусом** Белки-11, Жиры-13, Углеводы-13, Калорийность-203 **56-46**

фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная

150 **Макароны отварные с маслом** Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35, Калорийность-211 **13-39**

макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная

180 **Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)** Углеводы-18, Калорийность-89 **10-17**

сахар-песок, изюм, курага

30 **Хлеб пшеничный** Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71 **2-67**

28 **Хлеб ржано-пшеничный** Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51 **2-08**

738 **Итого за Обед** Белки-25, Жиры-27, Углеводы-111, Калорийность-774 **114-80**

738 **Итого за день** Белки-43, Жиры-46, Углеводы-191, Калорийность-1 357 **188-31**

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП