

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>			
100	Митболы с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-146	56-06
170	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, Калорийность-265	9-52
205	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-80
46,4	Хлеб пшеничный	Белки-4, Углеводы-23, Калорийность-108	4-13
521,4	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-82, Калорийность-579	73-51
<u>Обед</u>			
60	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-81	10-13
200	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-21, Калорийность-99	18-69
90	Печень по-строгановски. <i>печень говяжья, сметана 15%, лук в/к, масло подсолнечное, мука пшеничная в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-3, Калорийность-167	52-31
150	Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-23, Калорийность-161	32-36
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
34	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-80	3-03
30	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-23
744	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-27, Углеводы-102, Калорийность-718	128-04
744	Итого за день	Белки-44, Жиры-43, Углеводы-184, Калорийность-1 297	201-55

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор