

## Школа 7-11 (1 смена)



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
80	<b>Котлета рыбная из минтая</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (тф), масло подсолнечное</i>	Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140	<b>35-62</b>
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-6, Углеводы-26, Калорийность-163	<b>26-47</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	<b>2-77</b>
49	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-115	<b>4-12</b>
509	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-16, Углеводы-69, Калорийность-479	<b>68-98</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-81	<b>8-51</b>
200	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-100	<b>11-49</b>
160/30	<b>Голубцы ленивые с томатно-сметанным соусом</b> <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-15, Жиры-10, Углеводы-14, Калорийность-208	<b>70-44</b>
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	<b>5-64</b>
35	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82	<b>2-94</b>
36	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65	<b>2-52</b>
721	<b>Итого за Обед</b>	Белки-23, Жиры-22, Углеводы-91, Калорийность-650	<b>101-54</b>
721	<b>Итого за день</b>	Белки-42, Жиры-37, Углеводы-160, Калорийность-1 129	<b>170-52</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996827D7660DE13FC4C85359B  
Владелец: Абрамова Юлия Александровна  
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024