

**Школа 7-11 (1смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания		
<b><u>Завтрак</u></b>					
215	<b>Плов из свинины</b> <i>крупа рисовая, морковь в к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-12, Жиры-17, Углеводы-11, Калорийность-166	<b>54-04</b>		
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	<b>7-02</b>		
190	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай чёрный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-62	<b>3-74</b>		
49	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-116	<b>4-18</b>		
<b>504</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-83, Калорийность-820	<b>68-98</b>		
<b><u>Обед</u></b>					
60	<b>Салат из свеклы с изюмом</b> <i>свекла в к, изюм, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Калорийность-72	<b>8-42</b>		
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	<b>16-54</b>		
90	<b>Котлеты по-хлыновски с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в к, лук в к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-11, Жиры-15, Углеводы-7, Калорийность-199	<b>47-47</b>		
150	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-32, Калорийность-214	<b>5-87</b>		
180	<b>Компот из апельсинов</b> <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-14, Калорийность-164	<b>14-19</b>		
25	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	<b>2-15</b>		
25	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	<b>1-79</b>		
<b>730</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22, Жиры-32, Углеводы-81, Калорийность-838	<b>96-43</b>		
<b>730</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-44, Жиры-57, Углеводы-207, Калорийность-1665	<b>165-41</b>		
Бухгалтер-калькулятор	Головина М.Н.	Генеральный директор	Д.А. Затонский	Согласовано Директор	МП