

**Школа 7-11 (Тсмена)**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
215	<b>Плов из свинины</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец черный молотый, ливерный лист</i>	Белки-12, Жиры-17, Углеводы-11, Калорийность-465	<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 черный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-62	<b>3-74</b>
49	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-115	<b>4-18</b>
<b>504</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-83, Калорийность-819	<b>68-98</b>
<b>Обед</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

Головин Г.М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Зитонский

Согласно  
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: CDDA91720998827D7660DE13F54C853598  
Владелец: Абрамчик Юлия Александровна  
Действителен с 22.03.2023 до 14.06.2024