

**Школа 7-11 (2смена)**

| Выход (г)      | Наименование блюда  | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|----------------|---|--|-------------------------------|
| <b>Обед</b>    |   |  |                               |
| 60             | <b>Винегрет овощной</b><br><i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>  | Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-78                                   | <b>8-74</b>                   |
| 250            | <b>Суп картофельный с рисом.</b><br><i>картофель в/к, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>  | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-122                                 | <b>14-98</b>                  |
| 90             | <b>Тефтели «Нежные» с соусом томатным</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, помат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное с2</i> | Белки-11, Жиры-12, Углеводы-15, Калорийность-176                               | <b>36-72</b>                  |
| 200            | <b>Рагу из овощей</b><br><i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>  | Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-165                                 | <b>21-51</b>                  |
| 200            | <b>Сок фруктовый</b>  | Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85  | <b>10-08</b>                  |
| 40             | <b>Хлеб пшеничный.</b>  | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94  | <b>3-43</b>                   |
| 42             | <b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>   | Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-76  | <b>3-00</b>                   |
| 882            | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-27, Жиры-27, Углеводы-117,<br>Калорийность-796                           | <b>98-46</b>                  |
| <b>Полдник</b> |   |  |                               |
| 100            | <b>Сочни с творогом.</b><br><i>яйцо куриное с2, творог, мука пшеничная в/с, маргарин, сметана 15%, сахар-песок, сода пищевая, соль йодированная</i>   | Белки-13, Жиры-20, Углеводы-25, Калорийность-332                               | <b>34-28</b>                  |
| 200            | <b>Компот из сушеных фруктов</b><br><i>фрукты сушеные, сахар-песок, кислота лимонная</i>  | Углеводы-28, Калорийность-113  | <b>8-21</b>                   |
| 300            | <b>Итого за Полдник</b>   | Белки-14, Жиры-20, Углеводы-53,<br>Калорийность-445                            | <b>42-49</b>                  |
| 300            | <b>Итого за день</b>  | Белки-35, Жиры-50, Углеводы-163,<br>Калорийность-1 240                         | <b>140-95</b>                 |

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996827D7860DE13FC4C85359B  
Владелец: Абрамцова Юлия Александровна  
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024