


## Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания		
<b>Завтрак</b>					
213	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>картофель в.к. свинина окорок (нарезка кубик), лук в.к. морковь в.к. масло подсолнечное. томат-паста. соль йодированная</i>	Белки-12. Жиры-12. Углеводы-25. Калорийность-240	<b>54-07</b>		
58	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3. Жиры-4. Углеводы-23. Калорийность-141	<b>9-40</b>		
198	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок. яблоко. чай черная лист</i>	Углеводы-1. Калорийность-65	<b>2-87</b>		
31	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2. Углеводы-15. Калорийность-73	<b>2-64</b>		
<b>500</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-17. Жиры-16. Углеводы-73. Калорийность-519	<b>68-98</b>		
<b>Обед</b>					
60	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в.к. морковь в.к. масло подсолнечное. сахар-песок. соль йодированная. кислота лимонная</i>	Белки-1. Жиры-6. Углеводы-6. Калорийность-83	<b>7-64</b>		
200	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель в.к. консервы рыбные. морковь в.к. лук в.к. соль йодированная</i>	Белки-2. Жиры-1. Углеводы-16. Калорийность-95	<b>18-83</b>		
90	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом</b> <i>филе курицы. хлеб пшеничный в.к. масло сливочное. соль йодированная. молоко 2.8% томат-паста. масло сливочное. мука пшеничная в.с. сахар-песок. яйцо в.к. соль йодированная</i>	Белки-9. Жиры-7. Углеводы-13. Калорийность-143	<b>49-09</b>		
180	<b>Каша ячневая рассыпчатая с маслом</b> <i>крупа ячневая. масло сливочное. соль йодированная</i>	Белки-6. Жиры-5. Углеводы-38. Калорийность-218	<b>9-99</b>		
180	<b>Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)</b> <i>сахар-песок. изюм. курага</i>	Углеводы-18. Калорийность-89	<b>8-13</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>760</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-22. Жиры-18. Углеводы-112. Калорийность-732	<b>97-62</b>		
<b>760</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-40. Жиры-32. Углеводы-182. Калорийность-1215	<b>166-60</b>		
Бухгалтер- калькулятор	 Головина М.И.	Генеральный директор	Д.А. Затонский	Согласовано Директор	М.П.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA9172099827D7660DE13FC4C85359B  
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна  
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024