

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	Помидоры свежие	Белки-1, Углеводы-2, Калорийность-11	9-59
30/170	Плов из свинины <i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина окорок (нарезка кубик), масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>	Белки-14, Жиры-22, Углеводы-46, Калорийность-444	51-55
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	4-08
45	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-22, Калорийность-106	3-76
Итого за Завтрак		Белки-18, Жиры-22, Углеводы-86, Калорийность-623	68-98
505			
<u>Обед</u>			
70	Салат из свежих огурцов д.с <i>огурцы, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, Калорийность-48	11-73
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <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	16-08
60/30	Котлеты по-хлыновски с томатным соусом <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	46-28
170	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-8, Углеводы-36, Калорийность-242	7-16
200	Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-182	16-05
26	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-13, Калорийность-61	2-18
30	Хлеб ржанно-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-10
Итого за Обед		Белки-23, Жиры-33, Углеводы-91, Калорийность-872	101-58
786			
Итого за день		Белки-41, Жиры-56, Углеводы-176, Калорийность-1 495	170-56
786			

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат 00DA91720996827D7680DE13FC4C85359B
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024