

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
	Паста с кур.филе, свежим помидором, сыром и слив. соусом	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-44, Калорийность-286	57-07
220	<small>спагетти, филе грудки куриное (нарезка кубик), сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</small>		
34	Печенье сахарное	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	4-61
200	Чай с сахаром	Углеводы-15, Калорийность-60	2-77
	<small>сахар-песок, чай черный лист</small>		
54	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-27, Калорийность-127	4-53
508	Итого за Завтрак	Белки-18, Жиры-15, Углеводы-111, Калорийность-615	68-98
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-77	8-97
	<small>капуста в/к, огурцы, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</small>		
200	Рассольник ленинградский	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-91	11-34
	<small>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</small>		
60/30	Биточки рыбные с соусом сметанный с томатом	Белки-12, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-125	45-86
	<small>филе горбуши, хлеб пшеничный в/с, сухари панировочные, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</small>		
160	Картофельное пюре	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-145	23-53
	<small>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</small>		
200	Напиток из шиповника	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-97	6-41
	<small>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</small>		
40	Хлеб пшеничный.	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	3-36
30	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-10
780	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-20, Углеводы-102, Калорийность-683	101-57
780	Итого за день	Белки-41, Жиры-31, Углеводы-213, Калорийность-1 298	170-55

МП

Бухгалтер-
калькулятор Чернина Т.П.Генеральный
директор Д.А. ЗатонскийСогласовано
ДиректорДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996827D7680DE13FCA4C85359B
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024