

## Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
30/170	<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-13, Жиры-13, Углеводы-28, Калорийность-279	52-77
60	<b>Печенье Овсяное</b>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-145	9-72
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	3-04
42	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-21, Калорийность-99	3-45
<b>Итого за Завтрак</b>		Белки-18, Жиры-17, Углеводы-81, Калорийность-553	<b>68-98</b>
502			
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Полонынский"</b> <i>капуста в/к, помидоры, перец зел, огурцы, лук зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, Калорийность-66	13-22
200	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Углеводы-18, Калорийность-101	19-61
60/30	<b>Шницель припущенный из птицы с соусом сливочно- томатным</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-7, Углеводы-11, Калорийность-139	47-72
150	<b>Каша ячневая рассыпчатая с маслом</b> <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32, Калорийность-181	7-40
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>сахар-песок, изюм, курага</i>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-99	9-13
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-52
28	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-51	1-96
<b>Итого за Обед</b>		Белки-21, Жиры-18, Углеводы-107, Калорийность-708	<b>101-56</b>
758			
<b>Итого за день</b>		Белки-39, Жиры-31, Углеводы-183, Калорийность-1 208	<b>170-54</b>
758			

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA9172099E827D7660DE13FC4C853598  
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна  
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024