

Школа 7-11 (1смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
215	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-12, Жиры-17, Углеводы-11, Калорийность-466	54-04
50	Пряник	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	7-02
190	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай чёрный лист</i>	Углеводы-10, Калорийность-62	3-74
49	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-116	4-18
504	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-83, Калорийность-820	68-98
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы с изюмом <i>свекла в/к, изюм, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Калорийность-72	8-42
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	16-54
90	Котлеты по-хлыновски с 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	47-47
150	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-32, Калорийность-214	5-87
180	Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-14, Калорийность-164	14-19
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-15
25	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-9, Калорийность-45	1-79
730	Итого за Обед	Белки-22, Жиры-32, Углеводы-81, Калорийность-838	96-43
730	Итого за день	Белки-44, Жиры-57, Углеводы-207, Калорийность-1 665	165-41

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано

Директор

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ