

Школа 7-11 (1 смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|--|--|----------------------------|
| Завтрак | | | |
| 80 | Котлета рыбная из минтая <i>котлеты из минтая, 100г замороженные (пф), масло подсолнечное</i> | Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4, Калорийность-140 | 35-62 |
| 180 | Картофельное пюре <i>картофель в/к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i> | Белки-4, Жиры-6, Углеводы-26, Калорийность-163 | 26-47 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-60 | 2-77 |
| 49 | Хлеб пшеничный. | Белки-4, Углеводы-24, Калорийность-115 | 4-12 |
| 509 | Итого за Завтрак | Белки-19, Жиры-16, Углеводы-69, Калорийность-479 | 68-98 |
| Обед | | | |
| 60 | Винегрет овощной <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-81 | 8-51 |
| 200 | Рассольник ленинградский <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность-100 | 11-49 |
| 160/30 | Голубцы ленивые с томатно-сметанным соусом <i>капуста в/к, фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, яйцо куриное с2, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i> | Белки-15, Жиры-10, Углеводы-14, Калорийность-208 | 70-44 |
| 200 | Компот из сушеных фруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i> | Углеводы-28, Калорийность-113 | 5-64 |
| 35 | Хлеб пшеничный. | Белки-3, Углеводы-17, Калорийность-82 | 2-94 |
| 36 | Хлеб ржано-пшеничный. | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-65 | 2-52 |
| 721 | Итого за Обед | Белки-23, Жиры-22, Углеводы-91, Калорийность-650 | 101-54 |
| 721 | Итого за день | Белки-42, Жиры-37, Углеводы-160, Калорийность-1129 | 170-52 |

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

М11

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA9172099827D7860DE13FC4C85359B
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024