


**Школа 7-11 (1 смена)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Огурцы свежие</b>	Углеводы-1, Калорийность-6	<b>6-58</b>
90	<b>Гуляш из филе кур</b> <i>филе грудки куриное (нарезка кубик). лук в/к. морковь в/к. масло подсолнечное, томат-паста. соль йодированная. мука пшеничная в/с</i>	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-3, Калорийность-106	<b>46-39</b>
150	<b>Макароны отварные</b> <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-42, Калорийность-224	<b>9-58</b>
200	<b>Чай фруктовый</b> <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	<b>4-08</b>
28	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-66	<b>2-35</b>
<b>508</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-16, Жиры-16, Углеводы-76, Калорийность-464	<b>68-98</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат "Витаминный"</b> <i>капуста в/к. морковь в/к. яблоко. масло подсолнечное. сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-84	<b>9-90</b>
200	<b>Суп гречневый с овощами</b> <i>картофель в/к. лук в/к. морковь в/к. крупа гречневая. масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-84	<b>11-95</b>
200	<b>Говядина тушеная с картофелем</b> <i>картофель в/к. мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш). лук в/к. масло подсолнечное. томат-паста. соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-16, Углеводы-23, Калорийность-323	<b>68-60</b>
180	<b>Напиток из клубничного варенья</b> <i>варенье клубничное. сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-11, Калорийность-43	<b>7-75</b>
24	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-56	<b>2-02</b>
20	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	<b>1-40</b>
<b>684</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-27, Жиры-24, Углеводы-73, Калорийность-627	<b>101-62</b>
<b>684</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-43, Жиры-35, Углеводы-149, Калорийность-1 092	<b>170-60</b>

Бухгалтер-  
калькулятор Першина Т.И.Генеральный  
директор Д.А. ЗатонскийСогласовано  
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 00DA91720996827D7660DE13FC4C85359B  
Владелец: Абдраимова Юлия Александровна  
Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024