

# Школа 7-11 (1 смена)

| Выход (г)             | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-----------------------|--|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |  |  |                      |
| 25                    | <b>Бутерброд с маслом</b><br><i>батон нарезной, масло сливочное</i>  | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10, Калорийность-80                                  | <b>9-60</b>          |
| 205                   | <b>Каша молочная рисовая</b><br><i>молоко 2.5%, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-8, Жиры-10, Углеводы-23, Калорийность-262                                | <b>22-51</b>         |
| 150                   | <b>Яблоко</b>  | Белки-1, Углеводы-17, Калорийность-70  | <b>23-21</b>         |
| 190                   | <b>Какао с молоком</b><br><i>молоко 2.5%, сахар-песок, какао (порошковый)</i>  | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-105                                 | <b>11-09</b>         |
| 30                    | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71  | <b>2-57</b>          |
| <b>600</b>            | <b>Итого за Завтрак</b>  | Белки-16, Жиры-16, Углеводы-83,<br>Калорийность-588                            | <b>68-98</b>         |
| <b><u>Обед</u></b>    |  |  |                      |
| 60                    | <b>Салат из свеклы с<br/>растительным маслом</b><br><i>свекла в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>   | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, Калорийность-71                                   | <b>6-14</b>          |
| 200                   | <b>Суп картофельный с<br/>клецками</b><br><i>картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло сливочное, лавровый лист</i> | Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-85                                  | <b>7-48</b>          |
| 90                    | <b>Бифштекс по домашнему</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>       | Белки-12, Жиры-16, Углеводы-11, Калорийность-234                               | <b>60-00</b>         |
| 180                   | <b>Гороховое пюре</b><br><i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>  | Белки-21, Жиры-5, Углеводы-48, Калорийность-321                                | <b>10-66</b>         |
| 180                   | <b>Компот из сушеных фруктов</b><br><i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>  | Углеводы-25, Калорийность-102  | <b>4-85</b>          |
| 30                    | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71  | <b>2-57</b>          |
| 30                    | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54  | <b>2-14</b>          |
| <b>770</b>            | <b>Итого за Обед</b>   | Белки-41, Жиры-29, Углеводы-128,<br>Калорийность-938                           | <b>93-84</b>         |
| <b>770</b>            | <b>Итого за день</b>   | Белки-55, Жиры-43, Углеводы-221,<br>Калорийность-1 524                         | <b>162-82</b>        |

Бухгалтер-  
калькулятор



Головина М.И.

Генеральный  
директор



Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: C0DA91720996827D7680DE13FCA85359B  
 Владелец: Абдраимова Юлия Александровна  
 Действителен: с 22.03.2023 до 14.06.2024