

Школа 7-11 (1 смена)

№1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4, Калорийность-119	45-92
170	Каша гречневая (рассыпчатая) <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36, Калорийность-223	14-18
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-42
42	Хлеб пшеничный	Белки-4, Жиры-2, Углеводы-21, Калорийность-116	3-28
512	Итого за Завтрак	Белки-21, Жиры-15, Углеводы-75, Калорийность-517	65-80
Обед			
80	Прогретый салат из тыквы припущенной с морковью и изюмом <i>тыква в/к, морковь в/к, изюм, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Калорийность-32	17-83
200	Борщ из свежей капусты с картофелем <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-77	12-38
220	Плов из филе птицы <i>крупа рисовая, филе грудки куриное, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-9, Углеводы-42, Калорийность-297	41-87
200	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-29, Калорийность-120	6-55
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-55	1-58
20	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-45	1-32
740	Итого за Обед	Белки-19, Жиры-14, Углеводы-102, Калорийность-626	81-53
	Итого за день	Белки-40, Жиры-29, Углеводы-177, Калорийность-1 143	147-33

Бухгалтер-
калькулятор

М.М.М.

Мальшева Н.М.

Генеральный
директор

Д.А.З.

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП

