

## Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
70	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-58	8-02
170	<b>Паста с куриным филе, свежим помидором, сыром и сливочным соусом</b> <i>спагетти, филе грудки куриное, сливки 10%, лук в/к, помидоры, сыр твердый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-9, Жиры-6, Углеводы-34, Калорийность-221	46-87
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Калорийность-120	4-49
200/5	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-55
36	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-99	2-87
<b>515</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-16, Жиры-14, Углеводы-93, Калорийность-559	<b>65-80</b>
<b>Обед</b>			
80	<b>Салат "Солнышко"</b> <i>яйцо куриное, кукуруза консервированная, масло подсолнечное</i>	Белки-2, Жиры-5, Калорийность-79	28-70
200	<b>Суп из овощей</b> <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, горошек зеленый, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11, Калорийность-98	13-44
100	<b>Фрикадельки из говядины в соусе</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), сметана 15%, мука пшеничная в/с, хлеб пшеничный в/с, масло подсолнечное, томат-паста, лук в/к, яйцо куриное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12, Калорийность-184	36-52
160	<b>Гороховое пюре</b> <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-6, Углеводы-36, Калорийность-220	9-72
200	<b>Напиток из варенья клубничного</b> <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-27, Калорийность-107	8-34
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-55	1-58
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-45	1-32
<b>780</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-30, Жиры-28, Углеводы-105, Калорийность-788	<b>99-62</b>
<b>780</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-46, Жиры-42, Углеводы-198, Калорийность-1 347	<b>165-42</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

