

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Бутерброд с повидлом <i>батон нарезной, повидло, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-5, Калорийность-179	12-71
200/5	Каша молочная Геркулес с маслом <i>молоко 2.5%, крупа геркулесовая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-30, Калорийность-221	17-67
200	Яблоко	Белки-1, Углеводы-23, Калорийность-94	23-52
200	Чай с вареньем из черной смородины <i>варенье в ассортименте, сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-5, Калорийность-63	8-17
47	Хлеб пшеничный	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-23, Калорийность-129	3-73
712	Итого за Завтрак	Белки-15, Жиры-15, Углеводы-81, Калорийность-685	65-80
Обед			
80	Салат "Столичный" б/к с солёным огурцом <i>яйцо куриное, картофель в/к, огурцы солёные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-5, Калорийность-121	18-18
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
100	Шницель припущенный из птицы с соусом томатным <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-118	37-26
160	Рис "Светофор" с морковью и горошком <i>крупа рисовая, морковь в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-11, Углеводы-31, Калорийность-249	18-56
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
780	Итого за Обед	Белки-25, Жиры-29, Углеводы-103, Калорийность-785	95-83
780	Итого за день	Белки-40, Жиры-43, Углеводы-184, Калорийность-1 470	161-63

Бухгалтер-
калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП

