

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Тефтели из говядины с рисом с сметанно-томатным соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-2 Калорийность-139	35-82
210	Сложный овощной гарнир <i>картофель в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-36, Калорийность-220	23-33
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	3-55
39	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-107	3-10
544	Итого за Завтрак	Белки-16, Жиры-17, Углеводы-73, Калорийность-527	65-80
Обед			
80	Салат "Витаминный" <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-5, Калорийность-68	10-62
200	Суп рыбный <i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Углеводы-18, Калорийность-101	18-98
100	Шницель припущенный из птицы с сметанно-томатным соусом <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-120	39-05
160	Гороховое пюре <i>крупа горох, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-6, Углеводы-36, Калорийность-220	9-72
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-113	7-44
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-28, Жиры-19, Углеводы-95, Калорийность-722	88-71
780	Итого за день	Белки-44, Жиры-36, Углеводы-168, Калорийность-1 249	154-51

Бухгалтер-
калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП

