

Школа 7-11 (1 смена)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
30	Печенье "Мария" (галеты)	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-22, Калорийность-114	5-21
90	Гуляши из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная, мука пшеничная в/с</i>	Белки-9, Жиры-9, Углеводы-3, Калорийность-106	45-80
171	Макаронны отварные <i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34, Калорийность-226	11-88
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-11, Калорийность-65	3-94
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	2-15
Итого за Завтрак		Белки-18, Жиры-16, Углеводы-82, Калорийность-570	68-98
516			
<u>Обед</u>			
60	Салат "Витаминный" <i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-84	9-20
200	Суп гречневый с овощами <i>картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, Калорийность-84	11-94
200	Говядина тушеная с картофелем <i>картофель в/к, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляши), лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-16, Углеводы-23, Калорийность-323	70-74
180	Напиток из клубничного варенья <i>варенье клубничное, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-11, Калорийность-43	7-75
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-57
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-14
Итого за Обед		Белки-29, Жиры-24, Углеводы-79, Калорийность-660	104-34
700			
Итого за день		Белки-47, Жиры-37, Углеводы-180, Калорийность-1 256	173-32
700			

МП

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор