

СОШ № 7

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10	Масло сливочное порциями	Калорийность (ЭЦ)-88, Жиры-10	5-90
60	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30	1-90
200	Какао с молоком	Калорийность (ЭЦ)-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	16-04
150	Запеканка из вермишели с яйцом	Калорийность (ЭЦ)-2	10-80
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-399, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-53	34-64
Обед			
250	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	Калорийность (ЭЦ)-117, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-14	11-15
250	Жаркое из говядины	Калорийность (ЭЦ)-310, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-31	50-67
60	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30	1-90
180	Сок	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11	9-78
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-617, Белки-39, Жиры-18, Углеводы-86	73-50
Полдник			
40	Вафли	Калорийность (ЭЦ)-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-49	4-80
Итого за Полдник		Калорийность (ЭЦ)-310, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-49	4-80
Ужин			
250	Плов из курицы	Калорийность (ЭЦ)-516, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-47	24-67
60	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30	2-13
50	Салат из моркови с яблоком	Калорийность (ЭЦ)-79, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	3-18
200	Чай с сахаром	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15	1-59
Итого за Ужин		Калорийность (ЭЦ)-794, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-111	31-57
Ужин 2			
180	Кисломолочный продукт (Кефир)	Калорийность (ЭЦ)-100, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8	14-48
Итого за Ужин 2		Калорийность (ЭЦ)-100, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-8	14-48
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-2 220, Белки-83, Жиры-80, Углеводы-307	158-99

Директор _____

Фармацевт _____

