

СОШ № 7

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<i>Завтрак</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15	1-59
200	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" на молоке	Калорийность (ЭЦ)-237, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-40	14-10
50	Бутерброд с повидлом	Калорийность (ЭЦ)-127, Белки-2, Углеводы-28	6-84
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-422, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-83	22-53
<i>Обед</i>			
250	Суп-хинкал (полуфабрикат)	Калорийность (ЭЦ)-284, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-17	5-82
100	Тефтели куриные с соусом собственного производства	Калорийность (ЭЦ)-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	40-55
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34	10-66
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25	8-07
60	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30	1-90
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-841, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-109	67-00
<i>Полдник</i>			
50	Печенье	Калорийность (ЭЦ)-175, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34	3-33
Итого за Полдник		Калорийность (ЭЦ)-175, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34	3-33
<i>Ужин</i>			
150	Капуста тушеная	Калорийность (ЭЦ)-125, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8	10-65
80	Курица отварная	Калорийность (ЭЦ)-142, Белки-14, Жиры-7	22-77
200	Кисель	Калорийность (ЭЦ)-59, Углеводы-15	6-42
60	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30	1-90
Итого за Ужин		Калорийность (ЭЦ)-467, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-52	41-74
<i>Ужин 2</i>			
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)-2 005, Белки-65, Жиры-69, Углеводы-286	149-08

Директор _____

Фарм. _____

