





## Гимназия №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Салат из свеклы с черносливом.</b> <i>свекла в/к, чернослив, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-124	15-94
100/30	<b>Чиполлетти из говядины с соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, яйцо куриное с2, соль йодированная, масло подсолнечное, зелень/ томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-14, Жиры-8, Углеводы-13, Калорийность-184	51-47
200	<b>"Картофель по-деревенски" с чесноком</b> <i>картофель в/к, масло подсолнечное, чеснок в/к, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-7, Углеводы-47, Калорийность-277	33-60
200	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, чай черный лист</i>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-67	7-46
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-85	3-23
670	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-26, Жиры-23, Углеводы-101, Калорийность-737	111-70
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат из моркови</b> <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-16, Калорийность-143	13-02
250	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <i>капуста в/к, картофель в/к, морковь в/к, лук в/к, крупа пшено, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность-119	9-41
110	<b>Биточек припущенный из птицы</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, соль йодированная</i>	Белки-13, Жиры-2, Углеводы-11, Калорийность-119	57-38
200	<b>Каша перловая рассыпчатая с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, масло подсолнечное, масло сливочное, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-11, Углеводы-28, Калорийность-250	11-34
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-113	8-77
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-19, Калорийность-85	3-23
40	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-96	2-69
940	<b>Итого за Обед</b>	Белки-30, Жиры-28, Углеводы-123, Калорийность-925	105-84
<b>Полдник</b>			
100	<b>Булочка школьная</b> <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи сухие, масло подсолнечное</i>	Белки-9, Жиры-3, Углеводы-66, Калорийность-324	7-62
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	6-30
200	<b>Варенец</b>	Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8, Калорийность-102	34-72
350	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-17, Жиры-9, Углеводы-112, Калорийность-601	48-64
350	<b>Итого за день</b>	Белки-73, Жиры-61, Углеводы-335, Калорийность-2 263	266-18

Бухгалтер-  
калькулятор

Перщина Т.П.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Составлено  
Директор