

МЕНЮ НА 13 НОЯБРЯ ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-33
100/20	Запеканка из творога 5% с морковью и сгущенным молоком	Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2	65-66
<i>творог 5%, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
120	Яблоко св.	Калорийность-56,4, Белки-0,04, Жиры-0,48, Углеводы-11,76	25-74
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16,73	6-31
Итого за Завтрак льготный			125-00
<i>Калорийность-550,2, Белки-22,31, Жиры-14,91. Углеводы-79,66</i>			
<u>Обед льготный</u>			
250/10/2	Рассольник ленинградский со сметаной,зеленью	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	25-60
<i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
50	Биточек из свинины 50	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	65-51
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Рис припущенный 150	Калорийность-214,1, Белки-3,71, Жиры-4,86, Углеводы-38,9	24-34
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
30	Огурец соленый	Калорийность-3,9, Белки-0,24, Жиры-0,03, Углеводы-0,51	12-34
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
19	Хлеб столичный	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	3-25
Итого за Обед льготный			135-00
<i>Калорийность-675,2, Белки-14,26, Жиры-28. Углеводы-89,17</i>			

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы