

МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
30	Сыр порц.	Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98	46-67
200/10	Каша вязкая молочная гречневая с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-304,58, Белки-9,13, Жиры-12,3, Углеводы-39,23	47-94
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	21-45
20	Батон нарезной	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	4-98
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-568,01, Белки-18,55, Жиры-21,26. Углеводы-74,28	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <small>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	15-52
50/30	Тефтели рыбные (треска) в соусе сметанный с томатом <small>треска филе зам., соус сметанный с томатом, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</small>	Калорийность-126,69, Белки-7,13, Жиры-6,72, Углеводы-9,36	67-78
180	Рис отварной 180 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-257,67, Белки-4,56, Жиры-5,27, Углеводы-48	28-39
15	Помидор свежий	Калорийность-3,6, Белки-0,17, Жиры-0,03, Углеводы-0,57	7-57
200	Напиток яблочный <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	11-09
28	Хлеб столичный	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	4-65
Итого за Обед льготный		Калорийность-714,11, Белки-18,93, Жиры-17,57. Углеводы-116,41	135-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

