

МЕНЮ НА 23 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-38
100/10	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, молоко сгущенное, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-277,26, Белки-20,36, Жиры- 9,65, Углеводы-26,39	76-27
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
80	Яблоко св.	Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0,32, Углеводы-7,84	17-16
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	3-23
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-478,99, Белки-26,83, Жиры- 14,71. Углеводы-58,34	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры- 5,17, Углеводы-12,3	22-65
60/50	Тефтели (свин.) в томатном соусе <i>соус томатный, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-263,87, Белки-7,49, Жиры- 20,08, Углеводы-13,15	71-96
100	Каша рассып. гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры- 4,22, Углеводы-23,1	15-48
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры- 0,1, Углеводы-28,13	19-64
31	Хлеб столичный	Калорийность-85,35, Белки-1,74, Жиры- 0,34, Углеводы-15,31	5-27
Итого за Обед льготный		Калорийность-718,45, Белки-16,57, Жиры- 29,91. Углеводы-91,99	135-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы