

МЕНЮ НА 9 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	45-05
200	Кофейный напиток с <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	27-01
100	Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	45-76
28	Батон нарезной	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	7-18
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-579,25, Белки-14,21, Жиры-17,09, Углеводы-89,51	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Суп из овощей со сметаной, зеленью <small>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	22-94
35/11	Поджарка из филе кур. 35/11 <small>куриные грудки филе, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-172,16, Белки-9,43, Жиры-14,17, Углеводы-1,69	67-10
180	Макароны отварные 180 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	21-23
25	Огурец свежий	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	10-26
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-77
40	Хлеб столичный	Калорийность-110,13, Белки-2,24, Жиры-0,44, Углеводы-19,76	6-70
Итого за Обед льготный		Калорийность-697,19, Белки-20,62, Жиры-25,4, Углеводы-91,52	135-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

