

МЕНЮ НА 13 ЯНВАРЯ 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	23-95
200/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры-11,28, Углеводы-39,57	46-58
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-51
90	Яблоко св.	Калорийность-42,3, Белки-0,03, Жиры-0,36, Углеводы-8,82	22-81
17	Батон нарезной	Калорийность-44,54, Белки-1,28, Жиры-0,49, Углеводы-8,74	5-15
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-580,54, Белки-15,91, Жиры-18,62. Углеводы-83,89	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	23-89
50/60	Фрикадельки из филе кур.в соусе сметанном с томатом <small>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</small>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	74-34
150	Каша рассып. гречневая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-33
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	6-70
39	Хлеб столичный	Калорийность-107,38, Белки-2,18, Жиры-0,43, Углеводы-19,27	7-74
Итого за Обед льготный		Калорийность-623,34, Белки-20,22, Жиры-21,12. Углеводы-83,39	135-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы