

МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ 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 молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	49-58
200	Кофейный напиток с молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-51
90	Груша	Калорийность-42,3, Белки-0,36, Жиры-0,27, Углеводы-9,27	42-97
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	5-94
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-566,99, Белки-14,2, Жиры-16,47, Углеводы-87,87	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Суп из овощей со сметаной, зеленью картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	25-79
35/11	Поджарка из филе кур. 35/11 куриные грудки филе, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-172,16, Белки-9,43, Жиры-14,17, Углеводы-1,69	70-71
180	Макароны отварные 180 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-260,06, Белки-6,96, Жиры-6,02, Углеводы-44,47	23-34
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	6-77
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
24	Хлеб столичный	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	4-73
Итого за Обед льготный		Калорийность-649,66, Белки-19,59, Жиры-25,2, Углеводы-83,41	135-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы