

МЕНЮ НА 30 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 пшеничная с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	47-68
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
90	Груша	Калорийность-42,3, Белки-0,36, Жиры-0,27, Углеводы-9,27	42-97
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25	6-74
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-516,65, Белки-14,24, Жиры-16,6, Углеводы-77	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	67-18
150	Каша рассып. гречневая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-33
15	Горошек зеленый порц.	Калорийность-6, Белки-0,47, Жиры-0,03, Углеводы-0,98	9-76
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
26	Хлеб столичный	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	5-14
Итого за Обед льготный		Калорийность-593,55, Белки-19,97, Жиры-21,01, Углеводы-77,94	135-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

