

МЕНЮ НА 7 МАРТА ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак льготный

25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	39-93
200/10	Каша " Дружба" вязкая молочная из пшена и риса молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-264,34, Белки-6,12, Жиры-11,52, Углеводы-33,86	48-34
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
25	Батон нарезной	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	7-72
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-523,37, Белки-14,6, Жиры-19,29. Углеводы-71,48	125-00

Обед льготный

250/10/ 2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	23-89
50	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50 куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	53-63
150	Рис отварной 150 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-74
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	15-14
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-70
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	3-90
Итого за Обед льготный		Калорийность-615,82, Белки-15,51, Жиры-23,09. Углеводы-83,62	135-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы