

**МЕНЮ НА 14 МАРТА ШКОЛА №1**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
25	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	<b>39-93</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная гречневая с маслом</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-304,58, Белки-9,13, Жиры-12,3, Углеводы-39,23	<b>48-94</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-66</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>25-35</b>
24	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-62,88, Белки-1,8, Жиры-0,7, Углеводы-12,34	<b>7-12</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-560,99, Белки-17,54, Жиры-20,05. Углеводы-76,34	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/10/ 2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью</b> <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	<b>23-89</b>
50	<b>Биточек рыбный (фил. треск. пород)</b> <small>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58	<b>66-04</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>31-74</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>6-70</b>
34	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-93,61, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8	<b>6-63</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-590,96, Белки-14,51, Жиры-17,58. Углеводы-89,4	<b>135-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

