

**МЕНЮ НА 19 МАРТА ШКОЛА №1**

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

**Завтрак льготный****Запеканка из творога с**

130/20 **морковью и сгущ.молоком** Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2 **83-68**

130/20

*творог, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%*

200/15/7 **Чай с сахаром и лимоном** Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 **6-87**

*сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой*

100 **Яблоко св.** Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 **25-35**

30 **Батон нарезной** Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42 **9-10**

**Итого за Завтрак льготный** Калорийность-489,38, Белки-18,08, Жиры-11.45. Углеводы-76.6 **125-00**

**Обед льготный**

250/10/2 **Борщ со св.капустой и картоф.,сметаной, зеленью** Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3 **25-46**

*свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)*

50 **Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50** Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58 **53-63**

*куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль*

150 **Картофель отварной 150** Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49 **38-93**

*картофель, масло сливочное, соль*

20 **Огурец свежий** Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02 **9-03**

200 **Чай с сахаром** Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 **3-84**

*сахар - песок, чай черный крупнолистовой*

21 **Хлеб столичный** Калорийность-57,82, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37 **4-11**

**Итого за Обед льготный** Калорийность-529,44, Белки-14,13, Жиры-20.32. Углеводы-69.71 **135-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D71C9F9605DFFACA33635B51B7F301D4  
Владелец: Федотова Наталья Юрьевна  
Действителен: с 14.11.2024 до 07.02.2026

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459342

Владелец Федотова Наталья Юрьевна

Действителен с 08.11.2024 по 08.11.2025