

**МЕНЮ НА 3 АПРЕЛЯ ШКОЛА №1**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак льготный</b>			
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	<b>24-57</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	<b>47-75</b>
<small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>			
200	<b>Какао растворимый с молоком</b>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>29-71</b>
<small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>			
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>39-79</b>
20	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	<b>6-18</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-587,12, Белки-20,85, Жиры- 22,07. Углеводы-74,3	<b>148-00</b>
<b>Обед льготный</b>			
250/15/ 10/2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-122,15, Белки-5,25, Жиры- 7,85, Углеводы-7,45	<b>34-04</b>
<small>250/15/10/2 капуста б/к, картофель, лук репчатый, куриные грудки филе, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>			
70/60	<b>Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом</b>	Калорийность-170,16, Белки-11,57, Жиры- 10,8, Углеводы-6,68	<b>97-81</b>
<small>70/60 куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</small>			
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	<b>22-33</b>
<small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>			
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	<b>19-27</b>
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-4,26, Белки-0,21, Жиры-0,06, Углеводы-0,75	<b>13-55</b>
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0,06, Углеводы-30,16	<b>21-94</b>
<small>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>			
21	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-57,82, Белки-1,18, Жиры- 0,23, Углеводы-10,37	<b>4-06</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-714,91, Белки-27,3, Жиры- 25,4. Углеводы-91,38	<b>213-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы