

МЕНЮ НА 3 АПРЕЛЯ ШКОЛА №1

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

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы