

МЕНЮ НА 9 АПРЕЛЯ ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-95
130/20	Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком	Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2	83-68
130/20	130/20 <small>творог, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</small>		
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-10
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
26	Батон нарезной	Калорийность-68,12, Белки-1,95, Жиры-0,75, Углеводы-13,36	7-92
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-531,4, Белки-21,73, Жиры-15,32. Углеводы-74,54	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/10/10/2	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	43-53
<small>картофель, огурцы соленые, морковь, куриные грудки филе, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>			
60/30	Колбаски "По-домашнему" (свин.) 60/30	Калорийность-290,52, Белки-9,11, Жиры-25,67, Углеводы-5,65	100-03
<small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</small>			
150	Каша перловая рассып.150	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	18-52
<small>крупа перловая, масло сливочное, соль</small>			
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	16-51
30	Огурец свежий	Калорийность-4,26, Белки-0,21, Жиры-0,06, Углеводы-0,75	13-55
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	16-23
<small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>			
24	Хлеб столичный	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	4-63
Итого за Обед льготный		Калорийность-858,04, Белки-21,01, Жиры-40,75. Углеводы-98,17	213-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

