

21.04.2025

МЕНЮ НА 21 АПРЕЛЯ ШКОЛА №1

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

Завтрак льготный

15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-95
20	Ветчина порц	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	14-32
200/10	Каша " Дружба" вязкая молочная из пшена и риса молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-264,34, Белки-6,12, Жиры- 11,52, Углеводы-33,86	48-41
200	Какао растворимый с молоком молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	29-71
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
21	Батон нарезной	Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры- 0,61, Углеводы-10,79	6-26
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-632,41, Белки-20,9, Жиры- 27,88, Углеводы-72,62	148-00

Обед льготный

250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур),с зеленью картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры- 5,29, Углеводы-17,56	39-56
80/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/50 свинина б/к (лопатка), соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная	Калорийность-342,61, Белки-9,88, Жиры- 27,11, Углеводы-14,59	102-51
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	22-33
25	Кукуруза порц.	Калорийность-17,25, Белки-0,63, Жиры-0,3, Углеводы-2,63	22-60
200	Компот из изюма изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры- 0,1, Углеводы-28,13	19-48
33	Хлеб столичный	Калорийность-90,86, Белки-1,85, Жиры- 0,36, Углеводы-16,3	6-52
Итого за Обед льготный		Калорийность-929,85, Белки-25,44, Жиры- 39,49, Углеводы-113,85	213-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы