

МЕНЮ НА 23 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. Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-95
130/20	130/20 творог, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%	Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2	83-68
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	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

Обед льготный

250/10/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	43-53
250/10/10/2	картофель, огурцы соленые, морковь, куриные грудки филе, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)		
60/30	Колбаски "По-домашнему" (свин.)	Калорийность-290,52, Белки-9,11, Жиры-25,67, Углеводы-5,65	100-03
60/30	свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль		
150	Каша перловая рассып.	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	18-52
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 яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	16-23
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