

МЕНЮ НА 7 МАЯ ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
20	Ветчина порц	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	14-32
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	69-48
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	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
	<small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	4-95
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-574,95, Белки-17,18, Жиры-22,28, Углеводы-75,11	148-00
<u>Обед льготный</u>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
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	44-24
	<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	21-03
	<small>крупа перловая, масло сливочное, соль</small>		
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>		
35	Хлеб столичный	Калорийность-96,37, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	6-90
Итого за Обед льготный		Калорийность-939,67, Белки-26,17, Жиры-45,36, Углеводы-101,99	213-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы