

МЕНЮ НА 15 МАЯ 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 геркулесовая с маслом молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	61-73
150/50/ 15	Чай с молоком молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры- 1,25, Углеводы-17,37	17-26
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	39-79
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	4-65
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-548,47, Белки-17,39, Жиры- 19.7. Углеводы-74.14	148-00

Обед льготный

250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью капуста б/к, картофель, лук репчатый, куриные грудки филе, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-122,15, Белки-5,25, Жиры- 7,85, Углеводы-7,45	34-75
250/15/10/2	Фрикадельки из филе кур.в соусе сметанном с томатом куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом	Калорийность-170,16, Белки-11,57, Жиры- 10,8, Углеводы-6,68	100-96
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	24-84
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	16-51
20	Огурец свежий	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	9-03
200	Компот из кураги курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0,06, Углеводы-30,16	21-94
24	Хлеб столичный	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры- 0,26, Углеводы-11,86	4-97
Итого за Обед льготный		Калорийность-720,55, Белки-27,33, Жиры- 25.4. Углеводы-92.43	213-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы