

МЕНЮ НА 15 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №1

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

Завтрак льготный

140/30	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	98-44
--------	---	---	--------------

творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%

200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
-----	----------------------	------------------------------------	-------------

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
-----	-------------------	---	--------------

34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	10-47
----	-----------------------	---	--------------

Итого за Завтрак льготный		Калорийность-622,05, Белки-24,66, Жиры-15,79, Углеводы-93,46	148-00
----------------------------------	--	--	---------------

Обед льготный

250	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62	28-97
-----	---	---	--------------

свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)

90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	100-85
----	---	---	---------------

филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

150	Картофель отварной 150	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	45-25
-----	-------------------------------	--	--------------

картофель, масло сливочное, соль

35	Огурец свежий	Калорийность-4,97, Белки-0,25, Жиры-0,07, Углеводы-0,88	17-96
----	----------------------	---	--------------

200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-68
-----	-------------------------	--	--------------

яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

27	Хлеб столичный	Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	5-29
----	-----------------------	--	-------------

Итого за Обед льготный		Калорийность-713,49, Белки-21,81, Жиры-27,35, Углеводы-91,37	213-00
-------------------------------	--	--	---------------

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы