

**МЕНЮ НА 16 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №1**

| Выход<br>(г)                     | Наименование блюда                                                                                                                                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак льготный</u></b>   |                                                                                                                                                           |                                                                                |                      |
| 40                               | <b>Яйцо вареное 40</b>                                                                                                                                    | Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6,<br>Углеводы-0,28                      | <b>24-57</b>         |
| 190/10                           | <b>Каша вязкая молочная<br/>пшениная с маслом 190/10</b><br><small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small> | Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-<br>11,9, Углеводы-34,55                  | <b>47-57</b>         |
| 200                              | <b>Какао растворимый с<br/>молоком</b><br><small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>                              | Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6,<br>Углеводы-18,13                    | <b>30-18</b>         |
| 100                              | <b>Яблоко св.</b>                                                                                                                                         | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4,<br>Углеводы-9,8                         | <b>35-10</b>         |
| 35                               | <b>Батон нарезной</b>                                                                                                                                     | Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02,<br>Углеводы-17,99                    | <b>10-58</b>         |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |                                                                                                                                                           | Калорийность-615,38, Белки-20,74, Жиры-<br>22.52. Углевопы-80.75               | <b>148-00</b>        |

**Обед льготный**

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                  |               |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------|
| 250                           | <b>Суп крестьянский с крупой<br/>(пшеничная) с мясом (филе<br/>кур), сметаной, зеленью 250</b><br><small>капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, зелень<br/>(укроп/петрушка), масло растительное, соль</small> | Калорийность-91,55, Белки-3,33, Жиры-5,5,<br>Углеводы-6,94       | <b>38-17</b>  |
| 70/50                         | <b>Фрикадельки из филе кур.в<br/>сметанном с томатом соусе<br/>70/50</b><br><small>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</small>                                                                              | Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры-<br>10,58, Углеводы-6,14  | <b>97-00</b>  |
| 150                           | <b>Каша рассып. гречневая 150</b><br><small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>                                                                                                                                                                        | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-<br>6,33, Углеводы-34,64   | <b>22-35</b>  |
| 35                            | <b>Помидор свежий</b>                                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07,<br>Углеводы-1,33        | <b>21-68</b>  |
| 25                            | <b>Огурец свежий</b>                                                                                                                                                                                                                                              | Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05,<br>Углеводы-0,63       | <b>12-83</b>  |
| 200                           | <b>Напиток смородиновый</b><br><small>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</small>                                                                                                                                                     | Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-<br>0,1, Углеводы-25,78    | <b>17-17</b>  |
| 19                            | <b>Хлеб столичный</b>                                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-<br>0,21, Углеводы-9,39     | <b>3-80</b>   |
| <b>Итого за Обед льготный</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-653,37, Белки-24,15, Жиры-<br>22.84. Углевопы-84.85 | <b>213-00</b> |

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы