

МЕНЮ НА 19 НОЯБРЯ ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	98-44
140/30	<i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
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
<u>Обед льготный</u>			
250	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66	34-62
	<i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
90	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 90	Калорийность-318,7, Белки-16,79, Жиры-20,6, Углеводы-16,4	101-21
	<i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-79
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	15-48
20	Огурец свежий	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	10-26
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-15
	<i>сахар - песок, апельсин, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>		
28	Хлеб столичный	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	5-49
Итого за Обед льготный		Калорийность-872,48, Белки-25,17, Жиры-33,52, Углеводы-113,5	213-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

