

МЕНЮ НА 2 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №1

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

Завтрак льготный

150/20/ **Макароны отварные с сыром** Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 **67-28**
5 **150/20/5**

макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль

45 **Помидор свежий** Калорийность-10,8, Белки-0,5, Жиры-0,09, Углеводы-1,71 **27-87**

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

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

100 **Апельсин** Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1 **43-77**

24 **Хлеб пшеничный** Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81 **5-09**

Итого за Завтрак льготный Калорийность-498,04, Белки-14,66, Жиры-15,3. Углеводы-73,68 **148-00**

Обед льготный

250 **Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250** Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7 **35-60**

свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота

90 **Котлеты "Домашние" (свин.) 90** Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09 **111-99**

свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое

150 **Пюре картофельное 150** Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 **44-79**

картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль

20 **Огурец соленый** Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34 **10-39**

200 **Чай с лимоном и сахаром** Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 **7-25**

чай - сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

15 **Хлеб столичный** Калорийность-41,3, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41 **2-98**

Итого за Обед льготный Калорийность-669,83, Белки-17,95, Жиры-36,6. Углеводы-64,75 **213-00**

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы