

МЕНЮ НА 3 ДЕКАБРЯ 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 Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250 Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66 **34-62**

картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

90 Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 90 Калорийность-318,7, Белки-16,79, Жиры-20,6, Углеводы-16,4 **101-21**

филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

150 Рис отварной 150 Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 **31-79**

крупа рисовая, масло сливочное, соль

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**

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

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