

## МЕНЮ НА 3 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u><b>Завтрак льготный</b></u>			
<u><b>Запеканка из творога с</b></u>			
140/30	<b>морковью и сгущенным молоком 140/30</b>	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры- 14,4, Углеводы-51,21	<b>98-44</b>
<i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>			
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
34	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры- 0,99, Углеводы-17,48	<b>10-47</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-622,05, Белки-24,66, Жиры- 15,79. Углеводы-93,46	<b>148-00</b>
<u><b>Обед льготный</b></u>			
250	<b>Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры- 6,38, Углеводы-16,66	<b>34-62</b>
<i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
90	<b>Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 90</b>	Калорийность-318,7, Белки-16,79, Жиры- 20,6, Углеводы-16,4	<b>101-21</b>
<i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	<b>31-79</b>
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
25	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	<b>15-48</b>
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	<b>10-26</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры- 0,03, Углеводы-25,15	<b>14-15</b>
<i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
28	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры- 0,31, Углеводы-13,83	<b>5-49</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-872,48, Белки-25,17, Жиры- 33,52. Углеводы-113,5	<b>213-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы