

МЕНЮ НА 10 ДЕКАБРЯ 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 | | | |
| 140/30 | | Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21 | 98-44 |
| <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйца 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> | | | |
| Борщ со св. капустой и картоф., сметаной, зеленью | | | |
| 250 | | Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62 | 28-97 |
| 250 | | <i>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | |
| 90 | Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 90 | Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64 | 100-85 |
| | <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | | |
| 150 | Картофель отварной 150 | Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49 | 45-25 |
| | <i>картофель, масло сливочное, соль</i> | | |
| 35 | Огурец свежий | Калорийность-4,97, Белки-0,25, Жиры-0,07, Углеводы-0,88 | 17-96 |
| 200 | Напиток яблочный | Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4 | 14-68 |
| 27 | Хлеб столичный | Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34 | 5-29 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-713,49, Белки-21,81, Жиры-27,35, Углеводы-91,37 | 213-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы