

МЕНЮ НА 10 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №1

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

Завтрак льготный**Запеканка из творога с****140/30 морковью и сгущенным**

Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21

98-44**молоком 140/30***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****Борщ со св.капустой и****250 картоф., сметаной, зеленью**

Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62

28-97**250***свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)***90 Котлета рубленая из**

Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64

100-85**птицы (филе кур.) 90***филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль***150 Картофель отварной 150**

Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49

45-25*картофель, масло сливочное, соль***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*яблоки, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота***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