

МЕНЮ НА 11 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
190/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 190/10	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры- 11,9, Углеводы-34,55	47-57
	молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль		
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	30-18
	молоко 2,5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	10-58
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-615,38, Белки-20,74, Жиры- 22.52. Углеводы-80.75	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250	Калорийность-91,55, Белки-3,33, Жиры-5,5, Углеводы-6,94	38-17
	капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль		
70/50	Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе 70/50	Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры- 10,58, Углеводы-6,14	97-00
	филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	22-35
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
25	Огурец свежий	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	12-83
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры- 0,1, Углеводы-25,78	17-17
	смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота		
19	Хлеб столичный	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры- 0,21, Углеводы-9,39	3-80
Итого за Обед льготный		Калорийность-653,37, Белки-24,15, Жиры- 22.84. Углеводы-84.85	213-00

Бухгалтер

Зав.

Директор

производством