

МЕНЮ НА 16 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром 150/20/5 макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
45	Помидор свежий	Калорийность-10,8, Белки-0,5, Жиры-0,09, Углеводы-1,71	27-87
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	5-09
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-498,04, Белки-14,66, Жиры-15.3. Углеводы-73.68	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250 свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	35-60
90	Котлеты "Домашние" (свин.) 90 свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	111-99
150	Пюре картофельное 150 картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
20	Огурец соленый	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	10-39
200	Чай с лимоном и сахаром сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
15	Хлеб столичный	Калорийность-41,3, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41	2-98
Итого за Обед льготный		Калорийность-669,83, Белки-17,95, Жиры-36.6. Углеводы-64.75	213-00

Бухгалтер

Зав.

производством

Директор
школы