

**МЕНЮ НА 17 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****250 Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250**

Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66

**34-62**

картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

**90 Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 90**

Калорийность-318,7, Белки-16,79, Жиры-20,6, Углеводы-16,4

**101-21**

филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

**150 Рис отварной 150**

Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01

**31-79**

крупа рисовая, масло сливочное, соль

**25 Помидор свежий**

Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95

**15-48****20 Огурец свежий**

Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5

**10-26****200 Напиток апельсиновый**

Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15

**14-15**

сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

**28 Хлеб столичный**

Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83

**5-49****Итого за Обед льготный**

Калорийность-872,48, Белки-25,17, Жиры-33,52, Углеводы-113,5

**213-00**

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы