

# МЕНЮ НА 18 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>34-43</b>
190/10	<b>Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	<b>54-16</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <small>чай</small> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-25</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
28	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	<b>8-39</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-547,75, Белки-14,35, Жиры-17,53. Углеводы-81,1	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b> <small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	<b>27-76</b>
90	<b>Котлета "Заводская" 90</b> <small>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры-18,96, Углеводы-10,77	<b>125-12</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>19-47</b>
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-4,26, Белки-0,21, Жиры-0,06, Углеводы-0,75	<b>15-40</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-19</b>
26	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	<b>5-06</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-756,56, Белки-19,37, Жиры-28,38. Углеводы-99,85	<b>213-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

\_\_\_\_\_