

МЕНЮ НА 18 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №1

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

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы