

МЕНЮ НА 12 ЯНВАРЯ ШКОЛА №1

694.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	26-44
	Каша "Дружба" вязкая		
190/10	молочная из пшено и риса	Калорийность-255,01, Белки-5,82, Жиры-11,36, Углеводы-32,21	50-08
190/10		молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок	
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	32-11
		молоко 2,5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	4-27
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-535,76, Белки-16,97, Жиры-20,49. Углеводы-69	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250	Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45	25-30
		картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	
80/40	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	108-87
		свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная	
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
		крупа гречневая, масло сливочное, соль	
35	Кукуруза порц.	Калорийность-24,15, Белки-0,88, Жиры-0,42, Углеводы-3,68	35-26
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-83
23	Хлеб столичный	Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	4-94
Итого за Обед льготный		Калорийность-862,07, Белки-21,71, Жиры-36,7. Углеводы-107,43	213-00

Бухгалтер

Зав. производством

Директор школы