

МЕНЮ НА 19 ЯНВАРЯ ШКОЛА №1

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
190/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 190/10	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16 молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль	51-07
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76 молоко пастеризованное 2.5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый	28-38
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
21	Батон нарезной	Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры-0,61, Углеводы-10,79	7-01
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-602,07, Белки-16,86, Жиры-20,72, Углеводы-83,51	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66 картофель, горох шлиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	22-81
90	Шницель из свинины 90	Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31 свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное	130-19
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 крупа гречневая, масло сливочное, соль	23-80
30	Горошек зеленый порц.	Калорийность-12, Белки-0,93, Жиры-0,06, Углеводы-1,95	25-19
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 сахар - песок, чай черный крупнолистовой	4-08
32	Хлеб столичный	Калорийность-88,11, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	6-93
Итого за Обед льготный		Калорийность-943,67, Белки-30,15, Жиры-43,84, Углеводы-103,34	213-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы