

МЕНЮ НА 21 ЯНВАРЯ ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры- 14,4, Углеводы-51,21	100-25
	<small>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</small>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
	<small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	8-57
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-617,57, Белки-24,85, Жиры- 15,09. Углеводы-93,69	148-00
<u>Обед льготный</u>			
	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры- 3,78, Углеводы-12,62	29-94
	<small>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>		
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры- 18,17, Углеводы-13,64	104-36
	<small>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>		
150	Картофель отварной 150	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры- 4,93, Углеводы-24,49	46-69
	<small>картофель, масло сливочное, соль</small>		
25	Огурец свежий	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	12-83
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры- 0,1, Углеводы-26,4	14-83
	<small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>		
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры- 0,22, Углеводы-9,88	4-35
Итого за Обед льготный		Калорийность-692,8, Белки-21,35, Жиры- 27,25. Углеводы-87,66	213-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы