

**МЕНЮ НА 27 ЯНВАРЯ ШКОЛА №1**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
150/20/ 5	<b>Макароны отварные с сыром</b> <b>150/20/5</b> <small>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>72-00</b>
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	<b>21-68</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28	<b>6-47</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-502,69, Белки-14,78, Жиры-15,31, Углеводы-74,77	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью</b> <b>250</b> <small>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small>	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	<b>36-60</b>
90	<b>Котлеты "Домашние" (свин.)</b> <b>90</b> <small>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</small>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	<b>115-93</b>
150	<b>Пюре картофельное</b> <b>150</b> <small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>46-23</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <b>200</b> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
29	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	<b>6-37</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-705,78, Белки-18,57, Жиры-36,73, Углеводы-71,33	<b>213-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы