

**МЕНЮ НА 28 ЯНВАРЯ ШКОЛА №1**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
<b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30</b>			
140/30		Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	<b>100-25</b>
		творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
		сахар - песок, чай черный крупнолистовой	
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
36	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	<b>8-57</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-617,57, Белки-24,85, Жиры-15,09. Углеводы-93,69	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66	<b>35-41</b>
		картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	
90	<b>Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 90</b>	Калорийность-318,7, Белки-16,79, Жиры-20,6, Углеводы-16,4	<b>104-59</b>
		филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>33-65</b>
		крупа рисовая, масло сливочное, соль	
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>18-58</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>14-29</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>6-48</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-876,35, Белки-25,19, Жиры-33,51. Углеводы-114,18	<b>213-00</b>

Бухгалтер

Зав.

Директор

производством

школы