

МЕНЮ НА 28 ЯНВАРЯ ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак льготный

140/30	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	100-25
--------	---	---	---------------

творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%

200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
-----	----------------------	------------------------------------	-------------

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

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
----------------------------------	--	--	---------------

Обед льготный

250	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66	35-41
-----	--	--	--------------

картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

90	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 90	Калорийность-318,7, Белки-16,79, Жиры-20,6, Углеводы-16,4	104-59
----	---	---	---------------

филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
-----	-------------------------	--	--------------

крупа рисовая, масло сливочное, соль

30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	18-58
----	-----------------------	--	--------------

200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-29
-----	-----------------------------	---	--------------

сахар - песок, апельсин, лимон, кислота, аскорбиновая кислота

30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-48
----	-----------------------	--	-------------

Итого за Обед льготный		Калорийность-876,35, Белки-25,19, Жиры-33,51, Углеводы-114,18	213-00
-------------------------------	--	---	---------------

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы