

МЕНЮ НА 4 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №1

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

Завтрак льготный**Запеканка из творога с****140/30 морковь и сгущенным****молоком 140/30***творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%*

Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21

100-25**200 Чай с сахаром***сахар - песок, чай черный крупнолистовой*

Калорийность-59,03, Углеводы-14,97

4-08**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****Борщ со св.капустой и****250 картоф., сметаной, зеленью****250***свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)*

Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62

29-94**90 Котлета рубленая из
птицы (филе кур.) 90***филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль*

Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64

104-36**150 Картофель отварной 150***картофель, масло сливочное, соль*

Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49

46-69**25 Огурец свежий**

Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63

12-83**200 Напиток яблочный***яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота*

Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4

14-83**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