

МЕНЮ НА 11 ФЕВРАЛЯ 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
140/30	<i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
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>			
250	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66	35-41
	<i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
75	Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 75	Калорийность-242,34, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	90-63
	<i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
40	Помидор свежий	Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52	24-77
200	Напиток клюквенный	Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55	20-38
	<i>клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>		
37	Хлеб столичный	Калорийность-101,87, Белки-2,07, Жиры-0,41, Углеводы-18,28	8-16
Итого за Обед льготный		Калорийность-827,2, Белки-21,97, Жиры-28,73, Углеводы-115,3	213-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы