

**МЕНЮ НА 10 ФЕВРАЛЯ 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>			
150/20/5	<b>Макароны отварные с сыром</b> <b>150/20/5</b> <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>72-00</b>
40	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-5,68, Белки-0,28, Жиры-0,08, Углеводы-1	<b>20-53</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	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>
32	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	<b>7-62</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-511,72, Белки-15,05, Жиры-15,36. Углеводы-76,9	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью</b> <b>250</b> <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	<b>36-60</b>
75	<b>Котлеты "Домашние" (свин.)</b> <b>75</b> <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	<b>95-44</b>
150	<b>Пюре картофельное</b> <b>150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>46-23</b>
25	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-3,25, Белки-0,2, Жиры-0,03, Углеводы-0,43	<b>12-99</b>
200	<b>Напиток смородиновый</b> <i>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>17-31</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	<b>4-43</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-728,85, Белки-18,46, Жиры-36,75. Углеводы-77,91	<b>213-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы