

МЕНЮ НА 12 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	26-44
190/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	56-94
	<small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>		
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
	<small>чай - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>		
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
38	Батон нарезной	Калорийность-99,56, Белки-2,85, Жиры-1,1, Углеводы-19,53	12-98
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-556,45, Белки-13,79, Жиры-16,49, Углеводы-86,24	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	28-57
	<small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small>		
90	Котлета "Заводская" 90	Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры-18,96, Углеводы-10,77	129-40
	<small>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сахар панировочные, масло растительное, соль</small>		
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
	<small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>		
25	Огурец свежий	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	12-83
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-29
	<small>сахар - песок, апельсин, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</small>		
27	Хлеб столичный	Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	5-98
Итого за Обед льготный		Калорийность-729,21, Белки-18,88, Жиры-28,16, Углеводы-96,34	213-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы