

**МЕНЮ НА 12 МАРТА 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>			
20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>35-26</b>
190/10	<b>Каша вязкая молочная гречневая с маслом 190/10</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-292,95, Белки-8,67, Жиры-12,09, Углеводы-37,26	<b>51-63</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <b>зпп</b> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
28	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	<b>9-47</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-541,47, Белки-16,99, Жиры-18,43, Углеводы-74,93	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b> <small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	<b>28-57</b>
75	<b>Котлета "Заводская" 75</b> <small>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	<b>102-44</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>21-93</b>
40	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52	<b>24-77</b>
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-4,26, Белки-0,21, Жиры-0,06, Углеводы-0,75	<b>15-40</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <small>сахар - песок, апельсин, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>14-29</b>
26	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	<b>5-60</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-791,29, Белки-21,09, Жиры-32,4, Углеводы-99,95	<b>213-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы