

**МЕНЮ НА 13 МАРТА ШКОЛА №1**

| Выход (г)                        | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак льготный</u></b>   |   |  |                      |
| 150/20/5                         | <b>Макароны отварные с сыром</b><br><i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09                   | 72-00                |
| 25                               | <b>Помидор свежий</b>   | Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95                           | 15-48                |
| 15                               | <b>Огурец свежий</b>  | Калорийность-2,13, Белки-0,11, Жиры-0,03, Углеводы-0,38                        | 7-70                 |
| 200                              | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br><i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18                      | 7-87                 |
| 100                              | <b>Яблоко св.</b>   | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8                            | 35-10                |
| 29                               | <b>Батон нарезной</b>   | Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры-0,84, Углеводы-14,91                      | 9-85                 |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |   | Калорийность-522,08, Белки-14,1, Жиры-16,15, Углеводы-78,31                    | <b>148-00</b>        |
| <b><u>Обед льготный</u></b>      |   |  |                      |
| 250                              | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250</b><br><i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05                     | 31-02                |
| 50/50                            | <b>Гуляш из свинины</b><br><i>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>   | Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74                    | 137-31               |
| 150                              | <b>Каша перловая рассып. 150</b><br><i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49                     | 19-99                |
| 30                               | <b>Огурец соленый</b>   | Калорийность-3,9, Белки-0,24, Жиры-0,03, Углеводы-0,51                         | 15-59                |
| 200                              | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97   | 4-08                 |
| 23                               | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36                      | 5-01                 |
| <b>Итого за Обед льготный</b>    |   | Калорийность-793,93, Белки-20,96, Жиры-37,89, Углеводы-89,12                   | <b>213-00</b>        |

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы