

**МЕНЮ НА 19 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>			
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	<b>24-57</b>
190/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 190/10</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры- 11,9, Углеводы-34,55	<b>50-34</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b> <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>32-11</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
17	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-44,54, Белки-1,28, Жиры- 0,49, Углеводы-8,74	<b>5-88</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-568,22, Белки-19,39, Жиры- 21.99. Углеводы-71.5	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250</b> <small>капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль</small>	Калорийность-91,55, Белки-3,33, Жиры-5,5, Углеводы-6,94	<b>39-32</b>
70/50	<b>Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе 70/50</b> <small>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</small>	Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры- 10,58, Углеводы-6,14	<b>102-49</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	<b>23-80</b>
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	<b>21-68</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры- 0,25, Углеводы-29,04	<b>20-35</b>
25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	<b>5-36</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-691,07, Белки-24,7, Жиры- 23. Углеводы-90.44	<b>213-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы