

МЕНЮ НА 24 МАРТА ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак льготный

150/20/ 5 **Макароны отварные с сыром** 150/20/5
Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 **72-00**
макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль

35 **Помидор свежий**
Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33 **21-68**

200 **Чай с сахаром**
Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 **4-08**
сахар - песок, чай черный крупнолистовой

100 **Апельсин**
Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1 **43-77**

27 **Хлеб пшеничный**
Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28 **6-47**

Итого за Завтрак льготный Калорийность-502,69, Белки-14,78, Жиры-15,31, Углеводы-74,77 **148-00**

Обед льготный

250 **Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью** 250
Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7 **36-60**
свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота

90 **Котлеты "Домашние" (свин.)** 90
Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09 **115-93**
свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое

150 **Пюре картофельное** 150
Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 **46-23**
картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль

200 **Чай с лимоном и сахаром**
Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 **7-87**
чай
сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

29 **Хлеб столичный**
Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33 **6-37**

Итого за Обед льготный Калорийность-705,78, Белки-18,57, Жиры-36,73, Углеводы-71,33 **213-00**

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы