

**МЕНЮ НА 22 АПРЕЛЯ ШКОЛА №1**

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

**Завтрак льготный**

**140/30 Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30** Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21 **100-73**

*творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%*

**200 Чай с сахаром** Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 **4-08**

*сахар - песок, чай черный крупнолистовой*

**100 Яблоко св.** Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 **35-10**

**34 Хлеб пшеничный** Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16,73 **8-09**

**Итого за Завтрак льготный** Калорийность-612,87, Белки-24,69, Жиры-15,07, Углеводы-92,71 **148-00**

**Обед льготный**

**250 Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250** Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66 **35-41**

*картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)*

**90 Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 90** Калорийность-318,7, Белки-16,79, Жиры-20,6, Углеводы-16,4 **104-59**

*филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль*

**150 Рис отварной 150** Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 **33-65**

*крупа рисовая, масло сливочное, соль*

**25 Огурец свежий** Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63 **12-83**

**200 Напиток клюквенный** Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55 **20-38**

*клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота*

**28 Хлеб столичный** Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83 **6-14**

**Итого за Обед льготный** Калорийность-872,73, Белки-24,95, Жиры-33,58, Углеводы-114,08 **213-00**

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы