

МЕНЮ НА 6 МАЯ 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 Помидор свежий Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95 **15-48**

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

клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота

16 Хлеб столичный Калорийность-44,05, Белки-0,9, Жиры-0,18, Углеводы-7,9 **3-49**

Итого за Обед льготный Калорийность-842,14, Белки-24,38, Жиры-33,45, Углеводы-108,47 **213-00**

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 6 МАЯ 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	Помидор свежий	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	15-48
----	-----------------------	--	-------

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

клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота

16	Хлеб столичный	Калорийность-44,05, Белки-0,9, Жиры-0,18, Углеводы-7,9	3-49
----	-----------------------	--	------

Итого за Обед льготный		Калорийность-842,14, Белки-24,38, Жиры-33,45, Углеводы-108,47	213-00
-------------------------------	--	---	--------

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы