

МЕНЮ НА 13 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	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62	29-94
-----	-------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	-------

свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)

90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	104-36
----	-------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	--------

филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

150	Картофель отварной 150	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	46-69
-----	-------------------------------	------------------------------------------------------------	-------

картофель, масло сливочное, соль

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

200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-83
-----	-------------------------	----------------------------------------------------------	-------

яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	4-35
----	-----------------------	----------------------------------------------------------	------

Итого за Обед льготный Калорийность-692,8, Белки-21,35, Жиры-27,25. Углеводы-87,66 **213-00**

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы