

**МЕНЮ НА 14 МАЯ ШКОЛА №1**

| Выход (г)   | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|---|--|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак льготный</u></b>  |  |  |                      |
| 40  | <b>Яйцо вареное 40</b>   | Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6,<br>Углеводы-0,28                      | <b>24-57</b>         |
| 190/10  | <b>Каша вязкая молочная<br/>пшеничная с маслом 190/10</b>                                      | Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-<br>11,9, Углеводы-34,55                  | <b>50-34</b>         |
| <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>   |  |  |                      |
| 200   | <b>Какао растворимый с<br/>молоком</b>   | Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6,<br>Углеводы-18,13                    | <b>32-11</b>         |
| <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>  |  |  |                      |
| 100   | <b>Яблоко св.</b>  | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4,<br>Углеводы-9,8                         | <b>35-10</b>         |
| 17  | <b>Батон нарезной</b>  | Калорийность-44,54, Белки-1,28, Жиры-<br>0,49, Углеводы-8,74                   | <b>5-88</b>          |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b>  |  | Калорийность-568,22, Белки-19,39, Жиры-<br>21,99, Углеводы-71,5                | <b>148-00</b>        |
| <b><u>Обед льготный</u></b>   |  |  |                      |
| 250   | <b>Суп крестьянский с крупой<br/>(пшеничная) с мясом (филе<br/>кур), сметаной, зеленью 250</b> | Калорийность-91,55, Белки-3,33, Жиры-5,5,<br>Углеводы-6,94                     | <b>39-32</b>         |
| <small>капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, зелень<br/>(укроп/петрушка), масло растительное, соль</small> |  |  |                      |
| 70/50   | <b>Фрикадельки из филе кур. в<br/>сметанном с томатом соусе<br/>70/50</b>                      | Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры-<br>10,58, Углеводы-6,14                | <b>102-49</b>        |
| <small>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</small>  |  |  |                      |
| 150   | <b>Каша рассып. гречневая 150</b>  | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-<br>6,33, Углеводы-34,64                 | <b>23-80</b>         |
| <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>   |  |  |                      |
| 35  | <b>Помидор свежий</b>  | Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07,<br>Углеводы-1,33                      | <b>21-68</b>         |
| 200   | <b>Напиток из плодов<br/>шиповника</b>   | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-<br>0,25, Углеводы-29,04                 | <b>20-35</b>         |
| <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>   |  |  |                      |
| 25  | <b>Хлеб столичный</b>  | Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27,<br>Углеводы-12,35                    | <b>5-36</b>          |
| <b>Итого за Обед льготный</b>   |  | Калорийность-691,07, Белки-24,7, Жиры-<br>23, Углеводы-90,44                   | <b>213-00</b>        |

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

