

МЕНЮ НА 10 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №1

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

Завтрак льготный**Запеканка из творога с****140/30 морковью и сгущенным****молоком 140/30**

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

Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21

99-66**200 Чай с сахаром**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

Калорийность-59,03, Углеводы-14,97

4-28**100 Яблоки свежие**

Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8

35-10**37 Хлеб пшеничный**

Калорийность-86,95, Белки-2,81, Жиры-0,3, Углеводы-18,2

8-96**Итого за Завтрак льготный**

Калорийность-619,92, Белки-24,92, Жиры-15,1, Углеводы-94,18

148-00**Обед льготный****Щи из свежей капусты с****250 картофелем, сметаной,****зеленью 250**

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

Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4

26-15**90 Котлета "Заводская" 90**

свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры-18,96, Углеводы-10,77

122-94**150 Макароны отварные 150**

макаронные изделия, масло сливочное, соль

Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05

17-42**30 Помидор свежий**

Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14

17-20**30 Огурец свежий**

Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03

13-55**200 чай с лимоном и сахаром**

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18

7-92**36 Хлеб столичный**

Калорийность-99,12, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78

7-82**Итого за Обед льготный**

Калорийность-721, Белки-19,68, Жиры-28,28, Углеводы-91,32

213-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школыДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 5CF8D707ACD9477A01906B967F7E3AFF
Владелец: Федотова Наталья Юрьевна
Действителен: с 30.10.2025 до 23.01.2027