

МЕНЮ НА 30 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	22-71
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	13-65
190/10	Каша вязкая молочная пшениная с маслом 190/10	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры- 11,9, Углеводы-34,55	41-15
молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль			
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-91
молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, кофейный напиток растворимый			
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	36-81
20	Батон нарезной	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	6-77
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-637,23, Белки-21,98, Жиры- 23,77, Углеводы-79,97	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры- 3,78, Углеводы-12,62	26-85
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-281,63, Белки-15, Жиры- 18,53, Углеводы-13,64	112-83
филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль			
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41, Углеводы-22,03	42-35
картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль			
45	Огурец свежий	Калорийность-4,95, Белки-0,32, Жиры-0,05	20-32
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
сахар - песок, чай черный крупнолистовой			
29	Хлеб столичный	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры- 0,32, Углеводы-14,33	6-37
Итого за Обед льготный		Калорийность-669,23, Белки-22,19, Жиры- 28,09, Углеводы-77,59	213-00

Бухгалтер

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