

**МЕНЮ НА 5 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №1**

| Выход<br>(г)                     | Наименование блюда                                                                                                                                                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак льготный</u></b>   |                                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |
| 20                               | <b>Сыр порц.</b>                                                                                                                                                            | Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32                                         | <b>30-28</b>         |
| 190/10                           | <b>Каша вязкая молочная<br/>геркулесовая с маслом 190/10</b><br><small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>      | Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16                    | <b>41-48</b>         |
| 200                              | <b>Кофейный напиток с<br/>молоком</b><br><small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>                                      | Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76                       | <b>26-91</b>         |
| 100                              | <b>Апельсин</b>                                                                                                                                                             | Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1                             | <b>36-81</b>         |
| 37                               | <b>Батон нарезной</b>                                                                                                                                                       | Калорийность-96,94, Белки-2,77, Жиры-1,07, Углеводы-19,02                      | <b>12-52</b>         |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |                                                                                                                                                                             | Калорийность-657,49, Белки-20,23, Жиры-22,31, Углеводы-90,04                   | <b>148-00</b>        |
| <b><u>Обед льготный</u></b>      |                                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |
| 250                              | <b>Суп картофельный с крупой<br/>(рис) зеленью 250</b><br><small>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small> | Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45                     | <b>24-22</b>         |
| 90                               | <b>Котлеты "Домашние"<br/>(свин.) 90</b><br><small>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</small>          | Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09                     | <b>102-84</b>        |
| 150                              | <b>Каша рассып. гречневая 150</b><br><small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>                                                                                  | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64                     | <b>20-33</b>         |
| 50                               | <b>Огурец соленый</b>                                                                                                                                                       | Калорийность-6,5, Белки-0,4, Жиры-0,05, Углеводы-0,85                          | <b>22-74</b>         |
| 20                               | <b>Кукуруза порц.</b>                                                                                                                                                       | Калорийность-1,38, Белки-0,06, Жиры-0,02, Углеводы-0,22                        | <b>20-15</b>         |
| 200                              | <b>Напиток яблочный</b><br><small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>                                                                       | Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4                       | <b>15-29</b>         |
| 34                               | <b>Хлеб столичный</b>                                                                                                                                                       | Калорийность-93,61, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8                        | <b>7-43</b>          |
| <b>Итого за Обед льготный</b>    |                                                                                                                                                                             | Калорийность-822,17, Белки-21,82, Жиры-32,7, Углеводы-105,45                   | <b>213-00</b>        |

Бухгалтер

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