

МЕНЮ НА 9 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №1

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

Завтрак льготный

50	Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-198,44, Белки-6,65, Жиры-15,5, Углеводы-7,99	63-19
120	Каша рассып. гречневая 120 <i>крупка гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,8, Белки-6,13, Жиры-5,07, Углеводы-27,73	16-26
20	Кукуруза порц.	Калорийность-1,38, Белки-0,06, Жиры-0,02, Углеводы-0,22	20-15
200	Чай с лимоном и сахаром 200 <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-92
100	Апельсин 100	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	36-81
16	Хлеб пшеничный 16	Калорийность-37,6, Белки-1,22, Жиры-0,13, Углеводы-7,87	3-67
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-523,38, Белки-15,02, Жиры-20,93, Углеводы-67,09	148-00

Обед льготный

250	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250 <i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	30-20
80/40	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40 <i>свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	96-21
150	Рис отварной 150 <i>крупка рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	24-11
40	Помидор свежий 40	Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52	22-94
25	Огурец свежий 25	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	11-29
200	Напиток клюквенный 200 <i>клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55	20-85
34	Хлеб столичный 34	Калорийность-93,61, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8	7-40
Итого за Обед льготный		Калорийность-922,39, Белки-19,62, Жиры-36,49, Углеводы-123,83	213-00

Бухгалтер

Зав.

производством

Директор

школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 5CF8D707ACD9477A01906B967F7E3AFF
Владелец: Федотова Наталья Юрьевна
Действителен: с 30.10.2025 до 23.01.2027