

МЕНЮ НА 8 ОКТЯБРЯ 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 морковь и сгущенным**

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

99-66**молоком 140/30**

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

200 Чай с сахаром

Калорийность-59,03, Углеводы-14,97

4-28

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

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,**

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

26-15**зеленью 250**

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

90 Котлета "Заводская" 90

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

122-94

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

150 Макароны отварные 150

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

17-42

макаронные изделия, масло сливочное, соль

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**

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

7-92

зпп

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

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