

**МЕНЮ НА 11 МАРТА ШКОЛА №2**

| Выход (г)                        | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------------------------|--|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак льготный</u></b>   |  |  |                      |
| 140/30                           | <b>Запеканка из творога с<br/>морковью и сгущенным<br/>молоком 140/30</b><br><i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо<br/>столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i> | Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-<br>14,4, Углеводы-51,21                | <b>100-73</b>        |
| 200                              | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97   | <b>4-08</b>          |
| 100                              | <b>Яблоко св.</b>  | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4,<br>Углеводы-9,8                         | <b>35-10</b>         |
| 34                               | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27,<br>Углеводы-16,73                    | <b>8-09</b>          |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |  | Калорийность-612,87, Белки-24,69, Жиры-<br>15.07. Углеводы-92.71               | <b>148-00</b>        |
| <b><u>Обед льготный</u></b>      |  |  |                      |
| 250                              | <b>Рассольник ленинградский со<br/>сметаной, зеленью 250</b><br><i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль,<br/>зелень (укроп/петрушка)</i>  | Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-<br>6,38, Углеводы-16,66                 | <b>35-41</b>         |
| 75                               | <b>Биточки рубленые из<br/>птицы (филе кур.) 75</b><br><i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>   | Калорийность-242,34, Белки-13,05, Жиры-<br>15,62, Углеводы-12,28               | <b>90-63</b>         |
| 150                              | <b>Рис отварной 150</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-<br>6,11, Углеводы-40,01                 | <b>33-65</b>         |
| 40                               | <b>Помидор свежий</b>  | Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08,<br>Углеводы-1,52                      | <b>24-77</b>         |
| 200                              | <b>Напиток клюквенный</b><br><i>клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>   | Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-<br>0,13, Углеводы-26,55                 | <b>20-38</b>         |
| 37                               | <b>Хлеб столичный</b>  | Калорийность-101,87, Белки-2,07, Жиры-<br>0,41, Углеводы-18,28                 | <b>8-16</b>          |
| <b>Итого за Обед льготный</b>    |  | Калорийность-827,2, Белки-21,97, Жиры-<br>28.73. Углеводы-115.3                | <b>213-00</b>        |
| Бухгалтер                        | Зав.<br>производством  | Директор<br>школы  |                      |

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_