

МЕНЮ НА 1 ОКТЯБРЯ ШКОЛА № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	82-32
100	Рис припущенный 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-142,73, Белки-2,47, Жиры-3,24, Углеводы-25,93	16-26
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	8-21
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	10-09
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	4-16
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-494,75, Белки-17,08, Жиры-18,62. Углеводы-64,35	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Рассольник ленинградский с зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-121,89, Белки-2,24, Жиры-5,19, Углеводы-16,39	19-67
35/125	Рагу из птицы (филе кур.)35/125 <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2, Углеводы-14,38	94-26
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	14-74
38	Хлеб столичный	Калорийность-104,63, Белки-2,13, Жиры-0,42, Углеводы-18,77	6-33
Итого за Обед льготный		Калорийность-615,61, Белки-17,61, Жиры-23,97. Углеводы-77,41	135-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы
