

МЕНЮ НА 8 НОЯБРЯ 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.) <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	82-41
100	Каша рассып. гречневая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	15-48
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	6-16
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
65	Яблоко св.	Калорийность-30,55, Белки-0,02, Жиры-0,26, Углеводы-6,37	13-94
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-39,95, Белки-1,29, Жиры-0,14, Углеводы-8,36	3-05
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-513,73, Белки-19,03, Жиры-19,78. Углеводы-64,17	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <small>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	15-52
75	Биточек из свинины 75 <small>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	98-58
100	Макароны отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	11-79
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
31	Хлеб столичный	Калорийность-85,35, Белки-1,74, Жиры-0,34, Углеводы-15,31	5-15
Итого за Обед льготный		Калорийность-735,52, Белки-21,17, Жиры-32,58. Углеводы-85,81	135-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы
