

МЕНЮ НА 10 ОКТЯБРЯ ШКОЛА № 1

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

Завтрак льготный

35/35	Рыба тушеная с овощами (треска)35/35 <i>треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-77,11, Белки-7,29, Жиры-3,78, Углеводы-3,44	79-40
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	19-11
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	15-14
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-69 с
18	Батон нарезной	Калорийность-47,16, Белки-1,35, Жиры-0,52, Углеводы-9,25	4-66
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-293, Белки-11,19, Жиры-7,97. Углеводы-43,69	125-00

Обед льготный

250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной,зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	24-87
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	Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	11-09
29	Хлеб столичный	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	4-78
Итого за Обед льготный		Калорийность-604,84, Белки-17,46, Жиры-25,52. Углеводы-72,52	135-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы