

МЕНЮ НА 11 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 "Заводская" 75 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	81-93
100	Каша рассып. гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	15-48
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
60	Апельсин	Калорийность-25,8, Белки-0,54, Жиры-0,12, Углеводы-4,86	21-48
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28,2, Белки-0,91, Жиры-0,1, Углеводы-5,9	2-15
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-569,21, Белки-17,56, Жиры-27,56, Углеводы-62,07	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур), зеленью <i>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44	33-61
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	62-89
100	Каша перловая рассып. <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	11-22
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	12-32
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	12-72
13	Хлеб столичный	Калорийность-35,79, Белки-0,73, Жиры-0,14, Углеводы-6,42	2-24
Итого за Обед льготный		Калорийность-723,49, Белки-20,35, Жиры-32,4, Углеводы-85,14	135-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы