

МЕНЮ НА 15 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.) <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	82-32
100	Рис припущенный 100 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-142,73, Белки-2,47, Жиры-3,24, Углеводы-25,93	16-26
10	Огурец свежий	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	4-10
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	10-09
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-69
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25	5-54
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-514,83, Белки-17,68, Жиры-18.69. Углеводы-68.49	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Щи из квашеной капусты со сметаной, зеленью <small>капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, томатная паста., чеснок</small>	Калорийность-109,72, Белки-2,42, Жиры-6,72, Углеводы-9,33	42-71
35/100	Плов из птицы (филе кур.) 35/100 <small>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</small>	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	75-20
200	Компот из свежих яблок <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	14-74
14	Хлеб столичный	Калорийность-38,55, Белки-0,78, Жиры-0,15, Углеводы-6,92	2-35
Итого за Обед льготный		Калорийность-577,06, Белки-16,8, Жиры-24.88. Углеводы-68.91	135-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы