

МЕНЮ НА 15 НОЯБРЯ ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-11
200/10	Каша " Дружба" вязкая молочная из пшена и риса	Калорийность-264,34, Белки-6,12, Жиры-11,52, Углеводы-33,86	44-65
<small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>			
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-69
<small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>			
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	35-81
26	Батон нарезной	Калорийность-68,12, Белки-1,95, Жиры-0,75, Углеводы-13,36	6-74
Итого за Завтрак льготный			125-00
<small>Калорийность-506,87, Белки-14,29, Жиры-17,8. Углеводы-70.5</small>			
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	18-85
<small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</small>			
50	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	52-71
<small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>			
150	Картофель отварной 150	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	28-40
<small>картофель, масло сливочное, соль</small>			
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	12-32
200	Морс ягодный		16-50
37	Хлеб столичный	Калорийность-101,87, Белки-2,07, Жиры-0,41, Углеводы-18,28	6-22
Итого за Обед льготный			135-00
<small>Калорийность-555,13, Белки-16,78, Жиры-18,41. Углеводы-75.6</small>			

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы