

МЕНЮ НА 25 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №1

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

Завтрак льготный

50	Котлета "Заводская" 50 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15,69, Углеводы-8,97	65-77
150	Каша рассып. гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,67, Жиры-6,33, Углеводы-34,65	23-23
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	6-16
15	Помидор свежий	Калорийность-3,6, Белки-0,17, Жиры-0,03, Углеводы-0,57	7-57
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
75	Яблоко св.	Калорийность-35,25, Белки-0,02, Жиры-0,3, Углеводы-7,35	16-08
12	Хлеб пшеничный	Калорийность-28,2, Белки-0,91, Жиры-0,1, Углеводы-5,9	2-23

Итого за Завтрак льготный

Калорийность-561,86, Белки-16,57, Жиры-22,47, Углеводы-72,41 **125-00**

Обед льготный

250/10/2	Суп из овощей со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	22-82
50	Биточек рыбный (треска) <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58	62-01
100	Картофель отварной 100 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,94, Углеводы-24,5	18-13
20	Горошек зеленый порц.	Калорийность-8, Белки-0,62, Жиры-0,04, Углеводы-1,3	11-90
200	Напиток смородиновый <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	15-99
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	4-15

Итого за Обед льготный

Калорийность-525,07, Белки-13,61, Жиры-14,45, Углеводы-81,93 **135-00**

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы