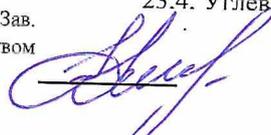


МЕНЮ НА 26 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА № 1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-38
50	Котлета рыбная (треска) <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сахар панировочные, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры- 5,37, Углеводы-7,58	62-52
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры- 3,6, Углеводы-14,68	19-11
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	10-09
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры- 0,22, Углеводы-13,28	4-94
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-395,22, Белки-16,07, Жиры- 13.83. Углеводы-51.55	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры- 5,17, Углеводы-12,3	22-59
35/100 35/100	Плов из птицы (филе кур.) <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры- 17,85, Углеводы-24,79	75-31
200	Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры- 0,1, Углеводы-26,4	11-39
65	Апельсин	Калорийность-27,95, Белки-0,59, Жиры- 0,13, Углеводы-5,27	23-28
14	Хлеб столичный	Калорийность-38,55, Белки-0,78, Жиры- 0,15, Углеводы-6,92	2-43
Итого за Обед льготный		Калорийность-591,63, Белки-16,74, Жиры- 23.4. Углеводы-75.68	135-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы
Игудатова