

МЕНЮ НА 13 ДЕКАБРЯ 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 <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-264,34, Белки-6,12, Жиры-11,52, Углеводы-33,86	44-59
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	6-63
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	35-81
27	Батон нарезной	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры-0,78, Углеводы-13,88	6-86
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-509,49, Белки-14,37, Жиры-17,83. Углеводы-71.02	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	18-85
50	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50 <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	52-71
150	Картофель отварной 150 <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	28-40
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	Напиток смородиновый <small>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</small>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	15-75
33	Хлеб столичный	Калорийность-90,86, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3	5-56
Итого за Обед льготный		Калорийность-652,83, Белки-16,88, Жиры-18.48. Углеводы-99.97	135-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы