

**МЕНЮ НА 21 ЯНВАРЯ ШКОЛА №1**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
50	<b>Котлета "Заводская" 50</b> <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	<b>67-13</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>19-43</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-66</b>
80	<b>Апельсин</b>	Калорийность-34,4, Белки-0,72, Жиры-0,16, Углеводы-6,48	<b>31-83</b>
14	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-32,9, Белки-1,06, Жиры-0,11, Углеводы-6,89	<b>2-95</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-551,26, Белки-15,27, Жиры-20,97, Углеводы-74,36	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b> <i>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	<b>17-03</b>
50	<b>Шницель из свинины 50</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	<b>66-78</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>22-33</b>
35	<b>Соус сметанный с томатом 35</b> <i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-26,51, Белки-0,68, Жиры-1,35, Углеводы-2,81	<b>6-39</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>15-94</b>
33	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-90,86, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3	<b>6-53</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-802,31, Белки-22,34, Жиры-29,34, Углеводы-107,86	<b>135-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

