

МЕНЮ НА 18 МАРТА ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
50	Биточки рубленые из птицы (филе кур.)50 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-161,7, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69	56-42
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	39-79
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	5-52
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-541,55, Белки-17,15, Жиры-15,73. Углеводы-81,6	125-00
<u>Обед льготный</u>			
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	27-37
50	Котлета рыбная (фил.треск.пород) <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	66-29
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-74
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
29	Хлеб столичный	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	5-76
Итого за Обед льготный		Калорийность-564,89, Белки-13,74, Жиры-16,53. Углеводы-87,31	135-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

