

МЕНЮ НА 29 АПРЕЛЯ ШКОЛА №1

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

Завтрак льготный

| | | | |
|----------------------------------|---|--|---------------|
| 60 | Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 60 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры- 15,62, Углеводы-12,28 | 69-83 |
| 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 |
| 20 | Огурец свежий | Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5 | 9-03 |
| 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 |
| 28 | Хлеб пшеничный | Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78 | 6-08 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-629,68, Белки-22,02, Жиры- 21,09. Углеводы-86,68 | 148-00 |

Обед льготный

| | | | |
|-------------------------------|---|--|---------------|
| 250/10/ 10/2 | Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью 250/10/10/2 <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, морковь, горошек зеленый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-150,25, Белки-4,86, Жиры- 9,41, Углеводы-11,36 | 40-79 |
| 90 | Биточек рыбный (фил. треск. пород) 90 <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры- 5,37, Углеводы-7,58 | 120-45 |
| 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 |
| 20 | Помидор свежий | Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76 | 11-01 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-84 |
| 26 | Хлеб столичный | Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры- 0,29, Углеводы-12,84 | 5-17 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-621, Белки-16,91, Жиры- 21,22. Углеводы-87,52 | 213-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы