

**МЕНЮ НА 13 МАЯ ШКОЛА №1**

| Выход (г)   | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|---|---|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак льготный</u></b>  |   |  |                      |
| 50/60   | <b>Фрикадельки из филе кур.в<br/>соусе сметанном с томатом</b><br>50/60   | Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47                      | 77-06                |
| <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i> |   |  |                      |
| 100   | <b>Рис отварной</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68                     | 23-30                |
| 200   | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97   | 3-84                 |
| 100   | <b>Апельсин</b>   | Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1                             | 39-79                |
| 18  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86                        | 4-01                 |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b>  |   | Калорийность-416,9, Белки-12,95, Жиры-12,04. Углеводы-63,08                    | <b>148-00</b>        |
| <b><u>Обед льготный</u></b>   |   |  |                      |
| 250/10/<br>2  | <b>Суп из овощей со<br/>сметаной, зеленью</b><br><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                      | 28-08                |
| 90  | <b>Биточек рыбный<br/>(фил.треск.пород) 90</b><br><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   | <b>Пюре картофельное 150</b><br><i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03                     | 43-57                |
| 20  | <b>Помидор свежий</b>   | Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76                         | 11-01                |
| 200   | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97   | 3-84                 |
| 30  | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82                       | 6-05                 |
| <b>Итого за Обед льготный</b>   |   | Калорийность-492,34, Белки-13,45, Жиры-15,88. Углеводы-70,58                   | <b>213-00</b>        |

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

