

**МЕНЮ НА 16 МАЯ 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>Сосиски отварные 50</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2	28-82
150/20/ 5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b> <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	69-48
25	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	13-76
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-10
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-35,25, Белки-1,14, Жиры-0,12, Углеводы-7,38	3-49
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-608,97, Белки-18,45, Жиры-27,35. Углеводы-70.6	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/10/ 10/2	<b>Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	38-45
90	<b>Биточек из свинины 90</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	120-88
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	34-97
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	9-03
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
29	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	5-83
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-697,76, Белки-17,13, Жиры-29.45. Углеводы-87.63	<b>213-00</b>


