

МЕНЮ НА 22 МАЯ ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
60	Котлета "Заводская" 60 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры-18,96, Углеводы-10,77	80-66
150	Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	21-03
20	Огурец свежий	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	9-03
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-10
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	4-83
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-611,52, Белки-15,79, Жиры-24,47, Углеводы-80,56	148-00
<u>Обед льготный</u>			
Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), сметаной, зеленью			
250/10/10/2	капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	38-45
90	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 90 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-318,7, Белки-16,79, Жиры-20,6, Углеводы-16,4	102-68
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-94
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	13-76
20	Огурец свежий	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	9-03
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-19
34	Хлеб столичный	Калорийность-93,61, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8	6-95
Итого за Обед льготный		Калорийность-892,18, Белки-30,46, Жиры-33,3, Углеводы-110,57	213-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы