

## МЕНЮ НА 21 МАЯ ШКОЛА №1

| Выход<br>(г)                     | Наименование блюда                                                                                                                                                                                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Завтрак льготный</b>          |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |
| 60                               | <b>Биточки рубленые из<br/>птицы (филе кур.) 60</b><br><small>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное,<br/>соль</small>                   | Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-<br>15,62, Углеводы-12,28               | 71-14                |
| 100                              | <b>Каша рассып. гречневая</b><br><small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>                                                                                                                      | Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-<br>4,22, Углеводы-23,1                  | 16-56                |
| 30                               | <b>Помидор свежий</b>                                                                                                                                                                                       | Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06,<br>Углеводы-1,14                      | 16-51                |
| 20                               | <b>Огурец свежий</b>                                                                                                                                                                                        | Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04,<br>Углеводы-0,5                      | 9-03                 |
| 200                              | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>                                                                                                                             | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                                             | 3-84                 |
| 100                              | <b>Яблоко св.</b>                                                                                                                                                                                           | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4,<br>Углеводы-9,8                         | 25-35                |
| 25                               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                       | Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2,<br>Углеводы-12,3                      | 5-57                 |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-567,72, Белки-20,56, Жиры-<br>20,54. Углеводы-74,09               | 148-00               |
| <b>Обед льготный</b>             |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                      |
| 250/15/<br>2                     | <b>Суп картоф. с<br/>бобовыми(горох) с<br/>мясом(филе кур),зеленью</b><br><small>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка<br/>(зелень)</small> | Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-<br>8,22, Углеводы-19,44                 | 37-63                |
| 60/30                            | <b>Колбаски "По-домашнему"<br/>(свин.) 60/30</b><br><small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</small>                                           | Калорийность-290,52, Белки-9,11, Жиры-<br>25,67, Углеводы-5,65                 | 100-03               |
| 150                              | <b>Каша перловая рассып.150</b><br><small>крупа перловая, масло сливочное, соль</small>                                                                                                                     | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-<br>4,88, Углеводы-33,49                 | 21-03                |
| 35                               | <b>Помидор свежий</b>                                                                                                                                                                                       | Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07,<br>Углеводы-1,33                      | 19-27                |
| 30                               | <b>Огурец свежий</b>                                                                                                                                                                                        | Калорийность-4,26, Белки-0,21, Жиры-0,06,<br>Углеводы-0,75                     | 13-55                |
| 200                              | <b>Компот из свежих яблок</b><br><small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>                                                                                                 | Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-<br>0,16, Углеводы-27,87                 | 16-23                |
| 26                               | <b>Хлеб столичный</b>                                                                                                                                                                                       | Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-<br>0,29, Углеводы-12,84                  | 5-26                 |
| <b>Итого за Обед льготный</b>    |                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-872,54, Белки-24,45, Жиры-<br>39,35. Углеводы-101,37              | 213-00               |

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы