

**МЕНЮ НА 5 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №1**

| Выход<br>(г)                     | Наименование блюда                                                                                                                                                                                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак льготный</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |                      |
| 35/35                            | <b>Птица, тушенная в соусе смет.с том.(филе кур.) 35/35</b><br><small>куриные грудки филе, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</small>                                        | Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02                     | <b>65-30</b>         |
| 120                              | <b>Рис отварной 120</b><br><small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>                                                                                                                                   | Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01                     | <b>25-42</b>         |
| 200                              | <b>Чай с лимоном и сахаром 200</b><br><small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>                                                                                                             | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18                      | <b>7-25</b>          |
| 100                              | <b>Апельсин 100</b>                                                                                                                                                                                              | Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1                             | <b>43-77</b>         |
| 29                               | <b>Хлеб пшеничный 29</b>                                                                                                                                                                                         | Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27                       | <b>6-26</b>          |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |                                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-563,36, Белки-18,65, Жиры-20.84, Углеводы-73.58                   | <b>148-00</b>        |
| <b><u>Обед льготный</u></b>      |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |                      |
| 250                              | <b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b><br><small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small> | Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4                        | <b>27-76</b>         |
| 90                               | <b>Биточек из свинины 90</b><br><small>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>                                                                | Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38                   | <b>124-03</b>        |
| 150                              | <b>Макаронны отварные 150</b><br><small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>                                                                                                                        | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05                      | <b>19-47</b>         |
| 35                               | <b>Помидор свежий 35</b>                                                                                                                                                                                         | Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33                         | <b>21-68</b>         |
| 200                              | <b>Напиток апельсиновый 200</b><br><small>сахар - песок, апельсин, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</small>                                                                                                  | Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15                      | <b>14-15</b>         |
| 30                               | <b>Хлеб столичный 30</b>                                                                                                                                                                                         | Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82                       | <b>5-91</b>          |
| <b>Итого за Обед льготный</b>    |                                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-857,99, Белки-22,07, Жиры-38.18, Углеводы-102.13                  | <b>213-00</b>        |

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы