

МЕНЮ НА 16 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
60	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 60 куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	70-17
120	Макароны отварные 120 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64	15-57
20	Огурец свежий	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	10-26
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	4-24
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-567,54, Белки-20,25, Жиры-20,03, Углеводы-75,33	148-00
Обед льготный			
250	Суп из овощей со сметаной, зеленью 250 картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	32-34
90	Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90 филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	124-95
150	Рис отварной 150 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-79
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	12-38
200	Чай с лимоном и сахаром сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
22	Хлеб столичный	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	4-29
Итого за Обед льготный		Калорийность-562,92, Белки-13,8, Жиры-17,4, Углеводы-84,79	213-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы