

МЕНЮ НА 3 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
--------------	--------------------	--	----------------------

Завтрак льготный**Птица, тушенная в соусе**

35/35 **сметан.с том.(филе кур.)** Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02 **65-30**

35/35

филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное

120 **Рис отварной 120** Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01 **25-42**

крупка рисовая, масло сливочное, соль

200 **Чай с лимоном и сахаром** Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 **7-25**

чай

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

100 **Апельсин** Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1 **43-77**

29 **Хлеб пшеничный** Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27 **6-26**

Итого за Завтрак льготный Калорийность-563,36, Белки-18,65, Жиры-20,84, Углеводы-73,58 **148-00**

Обед льготный**Щи из свежей капусты с**

250 **картофелем, сметаной,** Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4 **27-76**

зеленью 250

капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.

90 **Биточек из свинины 90** Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38 **124-03**

свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль

150 **Макароны отварные 150** Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 **19-47**

макаронные изделия, масло сливочное, соль

35 **Помидор свежий** Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33 **21-68**

200 **Напиток апельсиновый** Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15 **14-15**

сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

30 **Хлеб столичный** Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 **5-91**

Итого за Обед льготный Калорийность-857,99, Белки-22,07, Жиры-38,18, Углеводы-102,13 **213-00**

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы