

МЕНЮ НА 10 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №1

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 50 | Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99 | 68-53 |
| 120 | Каша рассыпч. гречневая 120 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-180,8, Белки-6,13, Жиры-5,07, Углеводы-27,73 | 17-88 |
| 35 | Огурец свежий | Калорийность-4,97, Белки-0,25, Жиры-0,07, Углеводы-0,88 | 17-96 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-99 |
| 100 | Яблоко св. | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 | 35-10 |
| 21 | Хлеб пшеничный | Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33 | 4-54 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-544,06, Белки-14,66, Жиры-21,71, Углеводы-71,7 | 148-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250 <i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05 | 30-76 |
| 50/50 | Гуляш из свинины <i>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль, мука пшеничная</i> | Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74 | 132-39 |
| 150 | Каша перловая рассып. 150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49 | 18-54 |
| 35 | Помидор свежий | Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33 | 21-68 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-99 |
| 29 | Хлеб столичный | Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33 | 5-64 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-814,95, Белки-21,44, Жиры-38, Углеводы-92,91 | 213-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы