

**МЕНЮ НА 14 НОЯБРЯ 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**

*крупа 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