

МЕНЮ НА 9 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №1

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

Завтрак льготный

60	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 60	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	70-17
<i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
120	Макароны отварные 120	Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64	15-57
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
20	Огурец свежий	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	10-26
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
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	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	32-34
<i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
90	Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	124-95
<i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-79
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	12-38
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
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