

## МЕНЮ НА 12 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u><b>Завтрак льготный</b></u>			
35/35	<b>Птица, тушенная в соусе сметан.с том.(филе кур.)</b>	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	<b>65-30</b>
35/35	<b>35/35</b>		
120	<b>Рис отварной 120</b>	Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01	<b>25-42</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-25</b>
100	<b>200</b>		
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	<b>6-26</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-563,36, Белки-18,65, Жиры-20,84. Углеводы-73,58	<b>148-00</b>
<u><b>Обед льготный</b></u>			
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	<b>27-76</b>
90	<b>Биточек из свинины 90</b>	Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38	<b>124-03</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>19-47</b>
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	<b>21-68</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>14-15</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-91</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-857,99, Белки-22,07, Жиры-38,18. Углеводы-102,13	<b>213-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы