

## МЕНЮ НА 19 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>			
50	<b>Биточек из свинины 50</b> свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	<b>68-53</b>
120	<b>Каша рассыпч. гречневая 120</b> крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-180,8, Белки-6,13, Жиры-5,07, Углеводы-27,73	<b>17-88</b>
35	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-4,97, Белки-0,25, Жиры-0,07, Углеводы-0,88	<b>17-96</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	<b>4-54</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-544,06, Белки-14,66, Жиры-21.71. Углеводы-71.7	<b>148-00</b>
<u><b>Обед льготный</b></u>			
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250</b>			
250		Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	<b>30-76</b>
50/50	<b>Гуляш из свинины</b> картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка) свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	<b>132-39</b>
150	<b>Каша перловая рассып.150</b> крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>18-54</b>
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	<b>21-68</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
29	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	<b>5-64</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-814,95, Белки-21,44, Жиры-38. Углеводы-92.91	<b>213-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы