

МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ 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

43-7729 **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

21-68200 **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