

МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
Птица, тушенная в соусе сметан.с том.(филе кур.)			
35/35		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
Чай с лимоном и сахаром			
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
200			
	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
<u>Обед льготный</u>			
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250			
250		Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	27-76
90			
	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
150			
	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
35			
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
200			
	сахар - песок, апельсин, лимон, кислота, аскорбиновая кислота		
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-15
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