

МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ШКОЛА №1

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

Завтрак льготный

50 **Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 50** Калорийность-161,73, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69 **58-39**

филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

120 **Макароны отварные 120** Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64 **17-55**

макаронные изделия, масло сливочное, соль

25 **Огурец свежий** Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63 **12-83**

200 **Чай с лимоном и сахаром 200** Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 **7-87**

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

100 **Апельсин** Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1 **43-77**

31 **Хлеб пшеничный** Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25 **7-59**

Итого за Завтрак льготный Калорийность-516,67, Белки-16,61, Жиры-14,83, Углеводы-77,49 **148-00**

Обед льготный

250 **Суп из овощей со сметаной, зеленью 250** Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39 **33-13**

картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

90 **Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90** Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58 **129-89**

филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

150 **Рис отварной 150** Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 **33-65**

крупа рисовая, масло сливочное, соль

200 **Напиток лимонный** Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38 **12-24**

сахар - песок, лимон

19 **Хлеб столичный** Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39 **4-09**

Итого за Обед льготный Калорийность-588,24, Белки-13,48, Жиры-17,33, Углеводы-91,75 **213-00**

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы