

**МЕНЮ НА 23 ЯНВАРЯ ШКОЛА №1**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
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>68-24</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>26-91</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	<b>5-00</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-541,43, Белки-17,99, Жиры-20,77, Углеводы-69,43	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
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>28-57</b>
90	<b>Биточек из свинины 90</b>	Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38	<b>128-34</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>21-93</b>
40	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-5,68, Белки-0,28, Жиры-0,08, Углеводы-1	<b>20-53</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром 200</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
26	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	<b>5-76</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-804,32, Белки-21,67, Жиры-38,13, Углеводы-89,85	<b>213-00</b>

Бухгалтер

Зав.

Директор  
школы

производством