

МЕНЮ НА 3 ФЕВРАЛЯ 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	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