

**МЕНЮ НА 17 МАРТА 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>			
50	<b>Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 50</b>	Калорийность-161,73, Белки-8,47, Жиры- 10,31, Углеводы-8,69	<b>58-39</b>
<i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
120	<b>Макароны отварные 120</b>	Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры- 4,01, Углеводы-29,64	<b>17-55</b>
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
25	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	<b>12-83</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
<i>чай - сахар, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
31	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры- 0,25, Углеводы-15,25	<b>7-59</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-516,67, Белки-16,61, Жиры- 14,83. Углеводы-77,49	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Суп из овощей со сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры- 5,63, Углеводы-10,39	<b>33-13</b>
<i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
90	<b>Биточек рыбный (фил. треск. пород) 90</b>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры- 5,37, Углеводы-7,58	<b>129-89</b>
<i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	<b>33-65</b>
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Напиток лимонный</b>	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры- 0,01, Углеводы-24,38	<b>12-24</b>
<i>сахар - песок, лимон</i>			
19	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры- 0,21, Углеводы-9,39	<b>4-09</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-588,24, Белки-13,48, Жиры- 17,33. Углеводы-91,75	<b>213-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы