

МЕНЮ НА 20 МАРТА ШКОЛА №1

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

Завтрак льготный**Птица, тушенная в соусе**

35/35 сметан.с том.(филе кур.) Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02 **68-24**

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 **26-91**

крупа рисовая, масло сливочное, соль

200 Чай с сахаром Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 **4-08**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

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

21 Хлеб пшеничный Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33 **5-00**

Итого за Завтрак льготный Калорийность-541,43, Белки-17,99, Жиры-20,77. Углеводы-69,43 **148-00**

Обед льготный**Щи из свежей капусты с**

250 картофелем, сметаной, Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4 **28-57**

зеленю 250*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 **128-34**

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 **21-93**

макаронные изделия, масло сливочное, соль

40 Огурец свежий Калорийность-5,68, Белки-0,28, Жиры-0,08, Углеводы-1 **20-53**

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

26 Хлеб столичный Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84 **5-76**

Итого за Обед льготный Калорийность-804,32, Белки-21,67, Жиры-38,13. Углеводы-89,85 **213-00**

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы