

МЕНЮ НА 14 АПРЕЛЯ ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
50	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 50	Калорийность-161,73, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69	58-39
<i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
120	Макаронны отварные 120	Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64	17-55
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
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
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
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
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп из овощей со сметаной, зеленью 250	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	33-13
<i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
90	Биточек рыбный (фил. треск. пород) 90	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	129-89
<i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
200	Напиток лимонный	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	12-24
<i>сахар - песок, лимон</i>			
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