

МЕНЮ НА 15 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №1

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

Завтрак льготный

Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 50 Калорийность-161,73, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69 **62-63**

филе куриное, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

Макароны отварные 120 Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64 **13-94**

макаронные изделия, масло сливочное, соль

Помидор свежий Калорийность-10,8, Белки-0,5, Жиры-0,09, Углеводы-1,71 **25-80**

Чай с сахаром Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 **4-28**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

Яблоки свежие Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 **35-10**

Хлеб пшеничный Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79 **6-25**

Итого за Завтрак льготный Калорийность-513,04, Белки-15,62, Жиры-15,02, Углеводы-77,6 **148-00**

Обед льготный

Суп из овощей со сметаной, зеленью 250 Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39 **30-98**

картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

Биточек рыбный (филе трески) 90 Калорийность-189,85, Белки-12,36, Жиры-7,92, Углеводы-17,18 **127-78**

филе трески б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

Рис отварной 150 Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 **24-11**

крупа рисовая, масло сливочное, соль

Огурец свежий Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03 **11-29**

Напиток лимонный Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38 **12-40**

сахар - песок, лимон

Хлеб столичный Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 **6-44**

Итого за Обед льготный Калорийность-706,11, Белки-20,08, Жиры-20,03, Углеводы-106,78 **213-00**

бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5CF8D707ACD9477A01906B967F7E3AFF
Владелец: Федотова Наталья Юрьевна
Действителен: с 30.10.2025 до 23.01.2027