

МЕНЮ НА 2 ОКТЯБРЯ 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-144,09, Белки-12,44, Жиры-12,86, Углеводы-4,02	71-94
35/35			
<i>филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>			
120	Рис отварной 120	Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01	19-28
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
25	Огурец свежий	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	11-29
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
100	Яблоки свежие	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	6-11
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-495,87, Белки-17,6, Жиры-18.38. Углеводы-73.1	148-00

Обед льготный

Щи из свежей капусты с			
250	картофелем, сметаной, зеленью 250	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	26-15
<i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>			
90	Биточек рыбный (филе трески) 90	Калорийность-189,85, Белки-12,36, Жиры-7,92, Углеводы-17,18	127-78
<i>филе трески б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	42-35
<i>картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль</i>			
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	9-03
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
16	Хлеб столичный	Калорийность-44,05, Белки-0,9, Жиры-0,18, Углеводы-7.9	3-41
Итого за Обед льготный		Калорийность-526,79, Белки-18,69, Жиры-17.34. Углеводы-71.48	213-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школыДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮСертификат: 5CF8D707ACD9477A01906B967F7E3AFF
Владелец: Федотова Наталья Юрьевна
Действителен: с 30.10.2025 до 23.01.2027