МУП "ОШС" КМО

13.11.2026

МЕНЮ НА 13 НОЯБРЯ ШКОЛА №1

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак льготный		
35/35	**Птица, тушенная в соусе сметан.с том.(филе кур.) 35/35** *филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное*	Калорийность-144,09, Белки-12,44, Жиры-12,86, Углеводы-4,02	71-94
120	**Рис отварной 120** *крупа рисовая, масло сливочное, соль*	Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01	19-28
25	**Огурец свежий**	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	11-29
200	**Чай с сахаром** *сахар - песок, чай черный крупнолистовой*	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
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		
250	**Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250** *капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.*	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	26-15
90	**Биточек из свинины 90** *свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль*	Калорийность-358,62, Белки-12,02, Жиры-28,03, Углеводы-14,38	114-05
150	**Макароны отварные 150** *макаронные изделия, масло сливочное, соль*	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-42
50	**Помидор свежий**	Калорийность-12, Белки-0,55, Жиры-0,1, Углеводы-1,9	28-67
200	**Напиток из плодов шиповника** *плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота*	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-32
29	**Хлеб столичный**	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	6-39
	Итого за Обед льготный	Калорийность-880,13, Белки-22,68, Жиры-37.52. Углеводы-106.1	213-00

Бухгалтер _____

Зав. производством

Директор школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008098C0BF50F36DF061DE980821238F55
Владелец: Сизова Марина Александровна
Действителен: с 31.10.2025 до 24.01.2027