

**МЕНЮ НА 13 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА № 1**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
38/25	<b>Колбаски "По-домашнему"</b> 38/25 <small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</small>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	<b>69-00</b>
100	<b>Каша рассып. гречневая</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	<b>15-48</b>
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>15-14</b>
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	<b>12-32</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>6-69</b>
25	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	<b>6-37</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-483,42, Белки-14,04, Жиры-22,09. Углеводы-56,23	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b> <small>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	<b>15-24</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.)</b> <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>82-54</b>
100	<b>Макароны отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	<b>11-79</b>
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	<b>8-21</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>15-04</b>
13	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-35,79, Белки-0,73, Жиры-0,14, Углеводы-6,42	<b>2-18</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-670,52, Белки-22,74, Жиры-23,94. Углеводы-88,61	<b>135-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы
