

МЕНЮ НА 5 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №3

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|--|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 20 | Сыр порц. | Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32 | 28-29 |
| 50/5 | Сосиски отварные с маслом 50/5 <i>сосиски, масло сливочное</i> | Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24 | 36-77 |
| 150 | Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 16-61 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i> | Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76 | 26-76 |
| 80 | Яблоко св. | Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0,32, Углеводы-7,84 | 12-60 |
| 24 | Хлеб пшеничный | Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81 | 3-97 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-702,83, Белки-21,89, Жиры-29,65. Углеводы-83,7 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/15/ 2 | Суп картофельный с рыбой свежей (треска) 250/15/2 <i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-129,91, Белки-5,02, Жиры-3,13, Углеводы-20,33 | 42-09 |
| 50/60 | Фрикадельки из филе кур.в соусе том. 50/60 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус томатный</i> | Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47 | 62-21 |
| 100 | Каша перловая рассып. 100 <i>крупка перловая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31 | 10-52 |
| 20 | Помидор свежий | Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76 | 8-02 |
| 200 | Напиток лимонный <i>сахар - песок, лимон</i> | Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38 | 9-67 |
| 17 | Хлеб столичный | Калорийность-39,44, Белки-0,95, Жиры-0,19, Углеводы-8,4 | 2-49 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-524,92, Белки-17,57, Жиры-14,25. Углеводы-80,65 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 5 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

| | | | |
|--------------|--|---|--------------|
| 100 | Салат из свеклы отварной <i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i> | Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36 | 12-81 |
| 100 | Салат из редиса с огурцами и яйцом <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93 | 47-76 |
| 250/15/ 2 | Суп картофельный с рыбой свежей (треска) 250/15/2 <i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-129,91, Белки-5,02, Жиры-3,13, Углеводы-20,33 | 42-09 |
| 100/20 | Блинчики со сгущ. молоком <i>блинчики на молоке (оболочка), молоко сгущенное</i> | Калорийность-298,11, Белки-10,02, Жиры-7,41, Углеводы-47,72 | 45-36 |

| | | | |
|--------------|--|--|---------------|
| 50/5 | Сосиски отварные с маслом 50/5 <i>сосиски, масло сливочное</i> | Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24 | 36-77 |
| 50/60 | Фрикадельки из филе кур.в соусе том.50/60 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус томатный</i> | Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47 | 62-21 |
| 90 | Котлета "Сказка" (свин.) <i>яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05 | 87-34 |
| 110 | Котлета "Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i> | Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46 | 105-78 |
| 80 | Отбивная из птицы (филе кур.) 80 <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i> | Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4 | 90-02 |
| 50 | Рыба в яйце (треска) 50 <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i> | Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19 | 102-23 |
| 150 | Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 16-61 |
| 150/20/ 5 | Макароны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | 55-19 |
| 150 | Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | 26-32 |
| 150 | Капуста тушеная 150 <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i> | Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25 | 31-38 |
| 150 | Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49 | 15-71 |
| 200 | Напиток лимонный <i>сахар - песок, лимон</i> | Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38 | 9-67 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-96 |
| 200/15/ 7 | Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 6-41 |
| 7 | Лимон порц. | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 | 2-45 |
| 200 | Сок фруктовый 0,2 | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2 | 38-68 |
| 80 | Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08 | 44-18 |
| 75 | Ватрушка с джемом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8 | 36-72 |
| 75/2 | Плюшка с маком и сахарной пудрой <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92 | 36-23 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 | 4-93 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 4-51 |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42 | 6-82 |

Бухгалтер .

Зав. .
производством

Директор .
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 137622854052821891335385229251363049582770235102

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 24.11.2023 по 23.11.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 137622854052821891335385229251363049582770235102

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 24.11.2023 по 23.11.2024