

МЕНЮ НА 15 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
17	Сыр порц.	Калорийность-59,5, Белки-4,47, Жиры-4,52	24-05
35/125	Рагу из птицы (филе кур.) 35/125 <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2, Углеводы-14,38	93-18
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	3-81
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-447,11, Белки-19,45, Жиры-22,9. Углеводы-40,67	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/2	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	20-13
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	75-34
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
15	Горошек зеленый порц.	Калорийность-6, Белки-0,47, Жиры-0,03, Углеводы-0,98	8-52
200	Напиток смородиновый <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	16-29
28	Хлеб столичный	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	4-20
Итого за Обед льготный		Калорийность-676,97, Белки-14,75, Жиры-29,59. Углеводы-87,02	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 15 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

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
100	Винегрет овощной (кваш.кап.) с зел.гор. с зел.луком, с зеленью <i>картофель, свекла, капуста квашеная, морковь, масло растительное, горошек зеленый., лук зеленый (перо), соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-126,12, Белки-1,54, Жиры-10,15, Углеводы-6,98	29-03
100	Салат из пекин.капусты с морковью <i>капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25	26-46
250/10/2	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	20-13

свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)

200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	43-35
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
30/20	Бутерброд с сыром <i>батон нарезной, сыр твердый</i>	Калорийность-148,6, Белки-7,51, Жиры-6,19, Углеводы-15,42	35-12
30/25	Бутерброд с ветчиной 30/25 <i>батон нарезной, ветчина в оболочке</i>	Калорийность-171,85, Белки-6,53, Жиры-9,32, Углеводы-15,47	24-23
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соус <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	75-34
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
80	Филе куриное "Забава"80 <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	93-15
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
35/125	Рагу из птицы (филе кур.)35/125 <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2, Углеводы-14,38	93-18
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	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
100/50	Сложный гарнир <i>картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	28-20
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 смородиновый <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	16-29
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
50/50	Сосиска в тесте запеченная 50/50 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	40-62
75	Ватрушка с джемом	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	36-72

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

75	<i>Ватрушка со сметаной</i>	Калорийность-221,02, Белки-5,79, Жиры-4,93, Углеводы-38,35	19-95
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сметана 15%, мука пшеничная, сахар - песок, яйцо столовое, масло растительное</i>		
110	<i>Сочни с творогом</i>	Калорийность-391,53, Белки-12,57, Жиры-17,27, Углеводы-46,41	69-86
	<i>мука пшеничная, творог, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, сметана 15%, соль, сода</i>		
30	<i>Хлеб столичный</i>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-51
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-93
30	<i>Батон нарезной</i>	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