

МЕНЮ НА 19 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак льготный</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	28-29
200/10	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры-11,18, Углеводы-33,9	45-28
	<small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>		
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-76
	<small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>		
60	Апельсин	Калорийность-25,8, Белки-0,54, Жиры-0,12, Углеводы-4,86	19-28
24	Батон нарезной	Калорийность-62,88, Белки-1,8, Жиры-0,7, Углеводы-12,34	5-39
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-568,28, Белки-16,2, Жиры-19,82, Углеводы-77,86	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска) 250/15/2	Калорийность-129,91, Белки-5,02, Жиры-3,13, Углеводы-20,33	42-09
	<small>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>		
55/50	Фрикадельки (гов.) в томат.соусе	Калорийность-178,88, Белки-8,74, Жиры-11,26, Углеводы-10,65	65-63
	<small>говядина 1 кат., мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</small>		
100	Каша рассып. гречневая 100	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	16-55
	<small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>		
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-41
	<small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>		
29	Хлеб столличный	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	4-32
Итого за Обед льготный		Калорийность-588,09, Белки-20,55, Жиры-18,94, Углеводы-83,59	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 19 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №3

<u>Сотрудники</u>			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	12-81
	<small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>		
100/2	Салат "Весна" с пекин.капустой	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72	46-40
	<small>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>		
250/15/2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска) 250/15/2	Калорийность-129,91, Белки-5,02, Жиры-3,13, Углеводы-20,33	42-09
	<small>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>		
200/10	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры-11,18, Углеводы-33,9	45-28
	<small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>		
50/5	Сосиски отварные с маслом 50/5	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	36-77
	<small>сосиски, масло сливочное</small>		

55/50	Фрикадельки (гов.) в томат.соусе	Калорийность-178,88, Белки-8,74, Жиры-11,26, Углеводы-10,65	65-63
	говядина 1 кат., мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.		
110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	105-78
	куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль		
80	Филе куриное "Забава"80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	93-15
	куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль		
50	Рыба в яйце (треска) 50	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	102-23
	треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-83
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
100/50	Сложный гарнир	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	28-20
	картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста, соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	26-32
	картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль		
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	31-38
	капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста, морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-41
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
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	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	40-62
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное		
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	32-48
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
75/2	Плюшка с маком и сахарной пудрой	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	36-23
	мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное		
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