

(Школа №3)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 35/125 | Рагу из птицы (филе кур.) <i>35/125</i> <small>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</small> | Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2, Углеводы-14,38 | 94-26 |
| 20 | Помидор свежий | Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76 | 8-94 |
| 20 | Огурец свежий | Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02 | 7-80 |
| 200/15/ 7 | Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small> | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 6-69 |
| 29 | Батон нарезной | Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры-0,84, Углеводы-14,91 | 7-31 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-418,92, Белки-15,83, Жиры-19.11. Углеводы-45.23 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/10/ 2 | Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью <small>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small> | Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41 | 24-77 |
| 50 | Котлета рыбная (треска) 50 <small>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</small> | Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58 | 62-57 |
| 100 | Рис отварной <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68 | 18-34 |
| 10 | Огурец свежий | Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01 | 3-90 |
| 200 | Напиток из плодов шиповника <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small> | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 | 20-46 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 4-96 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-603,7, Белки-14,09, Жиры-16.93. Углеводы-95.53 | 135-00 |
| <u>Сотрудники</u> | | | |
| 100 | Винегрет овощной (сол.огур.) с зел.гор.,зел.лук.с зел. <small>огурцы соленые, картофель, лук зеленый (перо), свекла, горошек зеленый., морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small> | Калорийность-124,15, Белки-1,3, Жиры-10,16, Углеводы-6,63 | 41-86 |
| 100 | Салат из редиса с огурцами и яйцом <small>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small> | Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93 | 48-96 |
| 250/10/ 2 | Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью <small>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small> | Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41 | 24-77 |
| 35/125 | Рагу из птицы (филе кур.) <i>35/125</i> <small>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</small> | Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2, Углеводы-14,38 | 94-26 |
| 50 | Котлета рыбная (треска) 50 <small>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</small> | Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58 | 62-57 |

| | | | |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 110 | Котлета "Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо</i> | Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46 | 106-67 |
| 80 | Филе куриное "Забава"80 <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо</i> | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 | 94-26 |
| 75 | Шницель из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари</i> | Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58 | 98-63 |
| 150 | Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | 29-53 |
| 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 | 32-18 |
| 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 | 30-23 |
| 150 | Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 | 27-52 |
| 200 | Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 | 20-46 |
| 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 | 6-69 |
| 7 | Лимон порц. | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 | 2-73 |
| 200 | Сок фруктовый 0,2 | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2 | 43-10 |
| 75/15 | Булочка "домашняя" с глазурью <i>мука пшеничная, глазурь, масло сливочное, сахар - песок, яйцо</i> | Калорийность-525,7, Белки-5,74, Жиры-9,99, Углеводы-58,01 | 36-00 |
| 52/50 | Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо</i> | Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53 | 41-57 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 | 5-50 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 5-03 |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42 | 7-61 |
| Итого за Сотрудники | | Калорийность-3 701,95, Белки-104,75, Жиры-167.64, Углеводы-391.7 | 864-09 |
| Итого за день | | Калорийность-4 724,57, Белки-134,67, Жиры-203.68, Углеводы-532.46 | 1 124-09 |

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