

МЕНЮ НА 3 МАЯ ШКОЛА №2

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|--|--|----------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 50/60 | Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом 50/60 <small>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</small> | Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47 | 54-72 |
| 150 | Рис припущенный 150 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-214,1, Белки-3,71, Жиры-4,86, Углеводы-38,9 | 22-56 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный, крупа листовая</small> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-83 |
| 120 | Яблоко св. | Калорийность-56,4, Белки-0,04, Жиры-0,48, Углеводы-11,76 | 18-90 |
| 26 | Хлеб пшеничный | Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79 | 3-99 |
| Итого за Завтрак | | | 104-00 |
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 50/60 | Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом 50/60 <small>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</small> | Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47 | 54-72 |
| 150 | Рис припущенный 150 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-214,1, Белки-3,71, Жиры-4,86, Углеводы-38,9 | 22-56 |
| 30 | Помидор свежий | Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14 | 10-50 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный, крупа листовая</small> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-83 |
| 100 | Банан | Калорийность-96, Белки-1,5, Жиры-0,5, Углеводы-21 | 25-27 |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84 | 3-12 |
| Итого за Завтрак льготный | | | 120-00 |
| Бухгалтер | Зав производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 3 МАЯ ШКОЛА №2

| | | | |
|-------------------------------|--|--|---------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 250/10/ 2 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <small>капуста б.к., картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп, петрушка), томатная паста</small> | Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83 | 17-35 |
| 35/11 | Поджарка из свинины 35/11 <small>свинина б.к. (запеченная), лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</small> | Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69 | 64-08 |
| 100 | Каша гречневая рассыпчатая 100 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1 | 16-42 |
| 15 | Огурец свежий | Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02 | 4-97 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный, крупа листовая</small> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-83 |
| 24 | Хлеб столичный | Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86 | 3-35 |
| Итого за Обед | | | 110-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/15/ 10/2 | Щи из св. капусты с картоф., мясом (филе), сметаной, зеленью <small>капуста б.к., картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп, петрушка), томатная паста</small> | Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83 | 30-46 |
| 35/11 | Поджарка из свинины 35/11 <small>свинина б.к. (запеченная), лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</small> | Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69 | 64-08 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 24-64 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный, крупа листовая</small> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-83 |
| 25 | Хлеб пшеничный | Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3 | 3-91 |
| 22 | Хлеб столичный | Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87 | 3-08 |
| Итого за Обед льготный | | | 130-00 |
| Бухгалтер | Зав производством | Директор школы | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021979

Владелец Герасимчук Надежда Николаевна

Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024