

МЕНЮ НА 21 ЯНВАРЯ ШКОЛА №2

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
200/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-299,26, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	54-43
200	Какао растворимый с молоком <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	29-59
70	Мандарины	Калорийность-26,6, Белки-0,56, Жиры-0,14, Углеводы-5,25	37-22
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-44,65, Белки-1,44, Жиры-0,15, Углеводы-9,35	3-76
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-509,46, Белки-13,83, Жиры-16,08, Углеводы-76,16	125-00

Обед льготный

250/10/ 2	Суп из овощей со сметаной, зеленью <small>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	25-79
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе <small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	78-75
150	Макаронные изделия 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
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	6-70
22	Хлеб столичный	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	4-33
Итого за Обед льготный		Калорийность-694,16, Белки-16,42, Жиры-30,72, Углеводы-85,34	135-00

МЕНЮ НА 21 ЯНВАРЯ ШКОЛА №2**Сотрудники**

100	Салат из пекин.капусты с кукурузой <small>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</small>	Калорийность-80,81, Белки-1,07, Жиры-5,16, Углеводы-7,24	45-34
250/15/ 10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью <small>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, морковь, горошек зеленый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-150,25, Белки-4,86, Жиры-9,41, Углеводы-11,36	45-73
200/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-299,26, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	54-43
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе <small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	78-75

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	89-32
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	110-08
80	Филе куриное "Забава"80 <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	95-76
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	35-14
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
150/20/5	Макаронны 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	64-58
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	13-02
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
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	6-70
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-03
200	Напиток 0,2 с/с в ассортименте	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-40
100	Пицца школьная с ветчиной <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	61-91
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	42-07
75	Пирожок печеный с рисом и яйцом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш рисовый с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-204,82, Белки-5,78, Жиры-4,69, Углеводы-34,92	21-35
100/2	Конвертик с творогом и изюмом <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, творог, изюм, сахар - песок, масло растительное, сахарная пудра, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие, ванилин</i>	Калорийность-299,37, Белки-10,08, Жиры-7,32, Углеводы-46,12	37-71
75/15	Булочка в шоколаде 75/15 <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	46-02
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-55
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-97
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-24

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336388985

Владелец Герасимчук Надежда Николаевна

Действителен с 07.04.2024 по 07.04.2025