

МЕНЮ НА 28 ЯНВАРЯ ШКОЛА №2

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 20 | Ветчина порц | Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04 | 14-32 |
| 200/10 | Каша вязкая молочная ячневая с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры- 11,28, Углеводы-39,57 | 46-58 |
| 200 | Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i> | Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13 | 29-59 |
| 70 | Апельсин | Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67 | 27-85 |
| 22 | Батон нарезной | Калорийность-57,64, Белки-1,65, Жиры- 0,64, Углеводы-11,31 | 6-66 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-590,89, Белки-18,8, Жиры- 23,42. Углеводы-74,72 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/2 | Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры- 2,99, Углеводы-17,56 | 18-11 |
| 50 | Биточек рыбный (треска) <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры- 4,37, Углеводы-7,58 | 66-04 |
| 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 |
| 15 | Огурец свежий | Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02 | 6-77 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-66 |
| 27 | Хлеб столичный | Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34 | 5-28 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-487,43, Белки-13,59, Жиры- 13,09. Углеводы-75,48 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 28 ЯНВАРЯ ШКОЛА №2

| | | | |
|--------------------------|---|--|--------------|
| <u>Сотрудники</u> | | | |
| 100/2 | Салат из пекин.капусты со св.огурцом,зел.луком <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лук зеленый (перо), соль йодированная</i> | Калорийность-70,15, Белки-1,09, Жиры- 5,17, Углеводы-3,92 | 49-88 |
| 250/15/ 2 | Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур),с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры- 5,29, Углеводы-17,56 | 37-27 |
| 200/10 | Каша вязкая молочная ячневая с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры- 11,28, Углеводы-39,57 | 46-58 |

| | | | |
|----------|--|--|--------|
| 50 | Биточек рыбный (треска) <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58 | 66-04 |
| 80 | Отбивная из птицы (филе кур.) 80 <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i> | Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4 | 90-98 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 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 | 41-88 |
| 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 | 37-42 |
| 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 смородиновый <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i> | Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78 | 15-42 |
| 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 | 38-42 |
| 200 | Сок фруктовый 0,2 | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2 | 43-10 |
| 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 яблоком и джемом 75 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17 | 23-46 |
| 75 | Пирожок печеный с капустой и мясом(свин.) <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из св.капусты и мяса (свин.), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-236,85, Белки-7,35, Жиры-9,6, Углеводы-30,28 | 45-41 |

75/15 **Булочка в шоколаде 75/15**

Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71

46-02

мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное

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