

МЕНЮ НА 20 МАРТА ШКОЛА №2

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
	<i>Птица, тушенная в соусе</i>		
35/35	<i>сметан.с том.(филе кур.)</i>	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	68-24
35/35	<i>филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>		
120	<i>Рис отварной 120</i>	Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01	26-91
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
100	<i>Апельсин</i>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
21	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	5-00
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-541,43, Белки-17,99, Жиры-20,77, Углеводы-69,43	148-00
<u>Обед льготный</u>			
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</i>		
250	<i>картофелем, сметаной, зеленью 250</i>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	28-57
	<i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>		
90	<i>Биточек из свинины 90</i>	Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38	128-34
	<i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	<i>Макароны отварные 150</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
40	<i>Огурец свежий</i>	Калорийность-5,68, Белки-0,28, Жиры-0,08, Углеводы-1	20-53
200	<i>чай с лимоном и сахаром</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
26	<i>Хлеб столичный</i>	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	5-76
Итого за Обед льготный		Калорийность-804,32, Белки-21,67, Жиры-38,13, Углеводы-89,85	213-00

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075107

Владелец Герасимчук Надежда Николаевна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026