

**МЕНЮ НА 4 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
35	<b>Колбаса (порциями)</b>	Калорийность-130,55, Белки-5,99, Жиры-11,83, Углеводы-0,07	<b>21-42</b>
220/10	<b>Каша жидкая молочная рисовая с маслом</b>	Калорийность-282,57, Белки-5,75, Жиры-12,24, Углеводы-37,13	<b>48-49</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>26-06</b>
110	<b>Апельсин</b>	Калорийность-47,3, Белки-0,99, Жиры-0,22, Углеводы-8,91	<b>22-58</b>
31	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93	<b>6-45</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-693,24, Белки-18,4, Жиры-27,69, Углеводы-88,8	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/10/ 2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью</b>	капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста. Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	<b>16-77</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75</b>	куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>78-07</b>
100	<b>Пюре картофельное 100</b>	картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	<b>16-27</b>
40	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-4,4, Белки-0,28, Жиры-0,04	<b>13-26</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-78</b>
35	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	<b>4-85</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-588,67, Белки-19,14, Жиры-25,9, Углеводы-68,35	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 4 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3****Сотрудники**

100	<b>Салат из редиса с огурцами и яйцом</b>	редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка) Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	<b>45-29</b>
100	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью</b>	помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка) Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	<b>31-74</b>
250/10/ 2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью</b>	капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста. Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	<b>16-77</b>

110	<b>Котлета "Пожарская"</b> <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	<b>99-65</b>
50	<b>Рыба в яйце (треска) 50</b> <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	<b>95-59</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>78-07</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>24-50</b>
150	<b>Капуста тушеная 150</b> <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	<b>27-22</b>
100/50	<b>Сложный гарнир</b> <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	<b>25-55</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-42</b>
150/20/5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>54-84</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-78</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>1-83</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-15</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>37-97</b>
75	<b>Ватрушка со сметаной</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сметана 15%, мука пшеничная, сахар - песок, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-221,02, Белки-5,79, Жиры-4,93, Углеводы-38,35	<b>18-19</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-62</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-20</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-30</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183945

Владелец Нерובה Мария Сергеевна

Действителен с 17.08.2022 по 17.08.2023