

МЕНЮ НА 22 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 35 | Колбаса (порциями) | Калорийность-130,55, Белки-5,99, Жиры-11,83, Углеводы-0,07 | 21-42 |
| 35/100 | Плов из свинины 35/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i> | Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9 | 91-23 |
| 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 | 5-78 |
| 31 | Батон нарезной | Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93 | 6-57 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-612,61, Белки-18,58, Жиры-33,91. Углеводы-58,08 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250 | Суп крестьянский с крупой (пшено) <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль</i> | Калорийность-113,5, Белки-2,15, Жиры-6,82, Углеводы-10,68 | 13-56 |
| 50/125 | Рагу из птицы (филе кур.) 50/125 <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i> | Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73 | 96-78 |
| 200 | Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16 | 22-08 |
| 18 | Хлеб столичный | Калорийность-41,76, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8,89 | 2-58 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-581,72, Белки-18,66, Жиры-26,99. Углеводы-65,46 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 22 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

| | | | |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|
| 30/25 | Бутерброд с колбасой 30/25 <i>батон нарезной, колбаса</i> | Калорийность-171,85, Белки-6,53, Жиры-9,32, Углеводы-15,47 | 21-47 |
| 30/20 | Бутерброд с сыром <i>батон нарезной, сыр твердый</i> | Калорийность-148,6, Белки-7,51, Жиры-6,19, Углеводы-15,42 | 34-59 |
| 100 | Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95 | 31-74 |
| 40/20 | Яйцо вареное с зел.горошком <i>яйцо столовое, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</i> | Калорийность-115,75, Белки-5,7, Жиры-9,64, Углеводы-1,58 | 28-49 |
| 250 | Суп крестьянский с крупой (пшено) <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль</i> | Калорийность-113,5, Белки-2,15, Жиры-6,82, Углеводы-10,68 | 13-56 |
| 35/100 | Плов из свинины 35/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i> | Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9 | 91-23 |
| 50/125 | Рагу из птицы (филе кур.) 50/125 <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i> | Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73 | 96-78 |

| | | | |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|
| 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 | 99-65 |
| 52/5 | Сосиски отварные с маслом 52/5 <i>сосиски, масло сливочное</i> | Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25 | 35-84 |
| 50/10 | Сырники из творога со сгущ. молоком 50/10 <i>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль</i> | Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96 | 44-77 |
| 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 | 24-50 |
| 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 | 27-22 |
| 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 | 25-55 |
| 150 | Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 16-42 |
| 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 | 54-84 |
| 200 | Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16 | 22-08 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-94 |
| 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 | 5-78 |
| 7 | Лимон порц. | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 | 1-83 |
| 200 | Сок фруктовый 0,2 | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2 | 38-15 |
| 100 | Пицца школьная с колбасой <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, 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 | 51-43 |
| 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 | 20-21 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 | 4-62 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 4-20 |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42 | 6-30 |

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846757

Владелец Лапковская Наталья Александровна

Действителен с 06.09.2023 по 05.09.2024