

МЕНЮ НА 28 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|--|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 40 | Яйцо вареное 40 | Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28 | 16-58 |
| 20 | Ветчина порц | Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04 | 13-01 |
| 200/10 | Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | Калорийность-293,21, Белки-7,87, Жиры-13,23, Углеводы-35,59 | 41-21 |
| 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 | 27-55 |
| 100 | Апельсин | Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1 | 20-53 |
| 29 | Батон нарезной | Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры-0,84, Углеводы-14,91 | 6-12 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-688,54, Белки-25,25, Жиры-30,23. Углеводы-77.05 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25 | 13-42 |
| 82 | Котлеты "Домашние"(гов.,свин.) <i>говядина 1 кат., свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i> | Калорийность-231,7, Белки-11,18, Жиры-16,72, Углеводы-9,09 | 87-99 |
| 100 | Макаронны отварные 100 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7 | 10-96 |
| 200 | Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 | 20-05 |
| 18 | Хлеб столичный | Калорийность-41,76, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8,89 | 2-58 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-690,98, Белки-22,19, Жиры-25.65. Углеводы-89.97 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 28 НОЯБРЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

| | | | |
|-------|---|--|--------------|
| 100 | Салат из редиса с огурцами и яйцом <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93 | 45-29 |
| 100 | Салат из пекин.капусты с морковью <i>капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль, лимон. кислота</i> | Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25 | 24-04 |
| 250/2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25 | 13-42 |
| 40 | Яйцо вареное 40 | Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28 | 16-58 |

| | | | |
|----------|--|--|--------------|
| 30/25 | Бутерброд с ветчиной 30/25 <i>батон нарезной, ветчина в оболочке</i> | Калорийность-171,85, Белки-6,53, Жиры-9,32, Углеводы-15,47 | 22-56 |
| 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 |
| 200/10 | Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | Калорийность-293,21, Белки-7,87, Жиры-13,23, Углеводы-35,59 | 41-21 |
| 82 | Котлеты "Домашние"(гов.,свин.) <i>говядина 1 кат., свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i> | Калорийность-231,7, Белки-11,18, Жиры-16,72, Углеводы-9,09 | 87-99 |
| 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 |
| 80 | Филе куриное "Забава"80 <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i> | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 | 88-67 |
| 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 | 25-33 |
| 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 | 26-06 |
| 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 | Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 | 20-05 |
| 200 | Чай без сахара | | 1-05 |
| 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 |
| 80 | Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08 | 42-39 |
| 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 | 19-71 |
| 75/10 | Рулетик с маком и глазурью <i>мука пшеничная, масло сливочное, глазурь, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i> | Калорийность-472,42, Белки-7,07, Жиры-9,8, Углеводы-58,9 | 33-41 |
| 100/20 | Блинчики со сгущ. молоком <i>блинчики на молоке (оболочка), молоко сгущенное</i> | Калорийность-298,11, Белки-10,02, Жиры-7,41, Углеводы-47,72 | 42-72 |
| 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 137622854052821891335385229251363049582770235102

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 24.11.2023 по 23.11.2024