

МЕНЮ НА 30 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
50	Котлеты "Особые" 50 <i>говядина 1 кат., свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-162,21, Белки-8,42, Жиры-10,89, Углеводы-7,57	64-37
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	16-82
40	Помидор свежий	Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52	14-00
200	кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-06
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	3-75
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-479,93, Белки-16,19, Жиры-17,26. Углеводы-62,34	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/20/ 10/2	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17	24-90
35/11	Поджарка из филе кур. 35/11 <i>куриные грудки филе, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-172,16, Белки-9,43, Жиры-14,17, Углеводы-1,69	65-96
100	Капуста тушеная 100 <i>капуста б/к, томатная паста., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>	Калорийность-50,92, Белки-0,53, Жиры-2,92, Углеводы-5,51	19-64
200	Компот из сухофруктов <i>смесь компотная (сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	12-13
50	Яблоко св.	Калорийность-23,5, Белки-0,02, Жиры-0,2, Углеводы-4,9	7-87
32	Хлеб столичный	Калорийность-74,24, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	4-50
Итого за Обед льготный		Калорийность-577,69, Белки-16,47, Жиры-26,74. Углеводы-66,55	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 30 НОЯБРЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

100	Салат из редиса (редис, лук зел., яйцо) <i>редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-90,18, Белки-2,58, Жиры-7,47, Углеводы-3,01	53-95
100	Салат из свеклы отварной <i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	11-44
250/20/ 10/2	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17	24-90
50	Котлеты "Особые" 50 <i>говядина 1 кат., свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-162,21, Белки-8,42, Жиры-10,89, Углеводы-7,57	64-37
35/11	Поджарка из филе кур. 35/11	Калорийность-172,16, Белки-9,43, Жиры-14,17, Углеводы-1,69	65-96

	<i>куриные грудки филе, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	99-65
110	Котлета "Пожарская"		
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	84-07
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80		
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	95-59
50	Рыба в яйце (треска) 50		
	<i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	25-33
150	Пюре картофельное 150		
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-22
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-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	26-06
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-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-42
150	Макаронные изделия 150		
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	54-84
150/20/5	Макаронные изделия с сыром 150		
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	12-13
200	Компот из сухофруктов		
	<i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200	Чай с сахаром		
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-78
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном 7		
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	1-83
7	Лимон порц.		
	<i>Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2</i>		38-15
200	Сок фруктовый 0,2		
	<i>Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13</i>		52-08
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-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	37-97
52/50	Сосиска в тесте запеченная		
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-221,02, Белки-5,79, Жиры-4,93, Углеводы-38,35	18-19
75	Ватрушка со сметаной		
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сметана 15%, мука пшеничная, сахар - песок, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96	44-77
50/10	Сырники из творога со сгущ. молоком 50/10		
	<i>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-62
30	Хлеб пшеничный		
	<i>Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82</i>		4-20
30	Хлеб столичный		
	<i>Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42</i>		6-30
30	Батон нарезной		

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