

МЕНЮ НА 11 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
35/35	Гуляш из свинины 35/35 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	85-67
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
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	4-97
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
75	Апельсин	Калорийность-32,25, Белки-0,68, Жиры-0,15, Углеводы-6,08	15-40
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	4-06
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-536,69, Белки-14,88, Жиры-25.57. Углеводы-60.63	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	12-86
75	Биточек рубленый из птицы (паровой) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, молоко пастеризованное 2,5%, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-189,2, Белки-12,06, Жиры-12,43, Углеводы-7,28	82-48
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-65
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	12-45
18	Хлеб столичный	Калорийность-41,76, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8,89	2-56
Итого за Обед льготный		Калорийность-677,61, Белки-22,91, Жиры-22.11. Углеводы-96.24	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 11 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

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
100	Салат "Степной" <i>картофель, морковь, огурцы соленые, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-171,26, Белки-1,49, Жиры-15,17, Углеводы-7	34-07
250/2	Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	12-86
35/35	Гуляш из свинины 35/35 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	85-67
75	Биточек рубленый из птицы (паровой) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, молоко пастеризованное 2,5%, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-189,2, Белки-12,06, Жиры-12,43, Углеводы-7,28	82-48
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	92-11

	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	
110	Котлета "Пожарская"		103-66
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	
50	Рыба в яйце (треска) 50		95-59
	<i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	
150	Пюре картофельное 150		25-33
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	
150	Капуста тушеная 150		27-22
	<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	
100/50	Сложный гарнир		26-06
	<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-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	
150	Каша рассып. гречневая 150		24-65
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	
150	Макаронны отварные 150		16-42
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150		54-84
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	
200	Компот из свежих яблок		12-45
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	
200	Чай с сахаром		3-94
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном 7		5-78
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	
7	Лимон порц.		1-83
		Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	
200	Сок фруктовый 0,2		38-15
		Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17	
75	Пирожок печеный с яблоком и джемом 75		19-71
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	
52/50	Сосиска в тесте запеченная		37-97
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-472,42, Белки-7,07, Жиры-9,8, Углеводы-58,9	
75/10	Рулетик с маком и глазурью		33-41
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, глазурь, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>	Калорийность-298,11, Белки-10,02, Жиры-7,41, Углеводы-47,72	
100/20	Блинчики со сгущ. молоком		42-72
	<i>блинчики на молоке (оболочка), молоко сгущенное</i>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	
30	Хлеб пшеничный		4-62
		Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	
30	Хлеб столичный		4-20
		Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	
30	Батон нарезной		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