

МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
30	Сыр порц.	Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98	42-44
50/5	Сосиски отварные с маслом 50/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	34-58
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-42
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
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	5-50
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-728,43, Белки-25,42, Жиры-32,09. Углеводы-81,76	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох илиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	13-42
75	Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	90-62
100	Каша перловая рассып. 100 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	10-06
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	6-63
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
15	Хлеб столичный	Калорийность-34,8, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41	2-14
Итого за Обед льготный		Калорийность-666,67, Белки-22,39, Жиры-28,33. Углеводы-79,6	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

100	Салат из св.помидоров и огурцов с зел.луком и <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-72,51, Белки-0,98, Жиры-6,15, Углеводы-2,33	40-52
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 илиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	13-42
50/5	Сосиски отварные с маслом 50/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	34-58
75	Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	90-62

куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль

110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	103-66
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	92-11
80	Филе куриное "Забава"80		
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
108/50	Голубцы "Любительские" в смет.- томат. соусе (свин.)	Калорийность-319,76, Белки-9,74, Жиры-26,17, Углеводы-11,01	94-10
	<i>капуста б/к, свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло сливочное, яйцо столовое</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	25-33
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-22
	<i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>		
100/50	Сложный гарнир	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	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>		
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-42
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	54-84
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	12-13
	<i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-78
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
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
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	30-22
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
85	Трубочка ветчинная	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	44-71
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
100/20	Блинчики с джемом	Калорийность-287,71, Белки-8,68, Жиры-5,71, Углеводы-50,94	37-85
	<i>блинчики на молоке (оболочка), джем</i>		
50/10	Сырники из творога со сгущ. молоком 50/10	Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96	44-77
	<i>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
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