

МЕНЮ НА 11 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА № 3

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 25 | Ветчина порц.25 | Калорийность-93,25, Белки-4,28, Жиры-8,45, Углеводы-0,05 | 17-41 |
| 100/20 | Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i> | Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79 | 96-94 |
| 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 | 6-69 |
| 16 | Батон нарезной | Калорийность-41,92, Белки-1,2, Жиры-0,46, Углеводы-8,22 | 3-96 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-499,05, Белки-27,75, Жиры-19,45. Углеводы-52.24 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/10/ 2 | Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41 | 25-14 |
| 50/60 | Фрикадельки из филе кур.в соусе сметанном с томатом | Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47 | 70-30 |
| 50/60 | Рис отварной <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i> | Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68 | 18-38 |
| 100 | Напиток апельсиновый <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15 | 13-02 |
| 200 | Горошек зеленый порц. | Калорийность-4, Белки-0,31, Жиры-0,02, Углеводы-0,65 | 6-29 |
| 10 | Хлеб столичный | Калорийность-30,29, Белки-0,62, Жиры-0,12, Углеводы-5,43 | 1-87 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-551,91, Белки-14,34, Жиры-18,77. Углеводы-79.79 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

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

| | | | |
|--------------|--|---|--------------|
| 100 | Винегрет овощной (сол.огур.) с зел.луком с зеленью <i>огурцы соленые, картофель, лук зеленый (перо), свекла, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-124,15, Белки-1,3, Жиры-10,16, Углеводы-6,63 | 38-01 |
| 100 | Салат "Капуста царская" б/к капуст. с зел.луком <i>капуста б/к, помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-111,15, Белки-1,3, Жиры-10,1, Углеводы-3,24 | 33-43 |
| 250/10/ 2 | Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41 | 25-14 |

| | | | |
|----------|--|--|---------------|
| 100/20 | Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i> | Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79 | 96-94 |
| 50 | Рыба в яйце (треска) 50 <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i> | Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19 | 102-19 |
| 50/60 | Фрикадельки из филе кур.в соусе сметанном с томатом 50/60 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i> | Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47 | 70-30 |
| 75 | Биточек из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58 | 98-73 |
| 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 | 94-05 |
| 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 | 106-59 |
| 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 | 28-76 |
| 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 | 35-77 |
| 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 | 30-97 |
| 150 | Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 | 27-59 |
| 200 | Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15 | 13-02 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-96 |
| 200/15/7 | Чай с сахаром и лимоном 7 <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 6-69 |
| 7 | Лимон порц. | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 | 2-73 |
| 200 | Сок фруктовый 0,2 | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2 | 43-10 |
| 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-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | 59-75 |
| 75 | Ватрушка с творогом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48 | 32-93 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 | 5-50 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 5-03 |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42 | 7-61 |

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