

**МЕНЮ НА 13 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА № 3**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	<b>97-52</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>21-45</b>
11	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-25,85, Белки-0,84, Жиры-0,09, Углеводы-5,41	<b>2-07</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-471,31, Белки-11,08, Жиры-21.66, Углеводы-57.08	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/10/ 2	<b>Суп из овощей со сметаной, зеленью</b> <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	<b>23-34</b>
50	<b>Шницель из свинины 50</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	<b>65-62</b>
100	<b>Каша перловая рассып.</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	<b>11-22</b>
50	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью</b> <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-35,06, Белки-0,41, Жиры-3,07, Углеводы-0,98	<b>21-08</b>
200	<b>Напиток лимонный</b> <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	<b>10-24</b>
21	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-57,82, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37	<b>3-50</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-618,21, Белки-13,23, Жиры-27.29, Углеводы-76.45	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 13 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА № 3****Сотрудники**

100	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью</b> <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	<b>42-17</b>
100	<b>Салат из редиса (редис, лук зел., яйцо)</b> <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	<b>72-77</b>
250/10/ 2	<b>Суп из овощей со сметаной, зеленью</b> <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	<b>23-34</b>
50/10	<b>Сырники из творога со сгущ. молоком 50/10</b> <i>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96	<b>46-76</b>

<b>35/100</b>	<b>Плов из свинины 35/100</b>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	<b>97-52</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>		
<b>50</b>	<b>Шницель из свинины 50</b>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	<b>65-62</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>		
<b>110</b>	<b>Котлета "Пожарская"</b>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>106-59</b>
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
<b>80</b>	<b>Филе куриное "Забава"80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>94-05</b>
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
<b>150</b>	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>28-76</b>
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
<b>150</b>	<b>Капуста тушеная 150</b>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	<b>35-77</b>
	<i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>		
<b>100/50</b>	<b>Сложный гарнир</b>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	<b>30-97</b>
	<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>		
<b>150</b>	<b>Каша перловая рассып.150</b>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>16-76</b>
	<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>		
<b>200</b>	<b>Напиток лимонный</b>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	<b>10-24</b>
	<i>сахар - песок, лимон</i>		
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
<b>200/15/7</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>6-69</b>
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
<b>7</b>	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>2-73</b>
		Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>43-10</b>
<b>200</b>	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>46-76</b>
<b>80</b>	<b>Лепешка сырная</b>		
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
<b>75</b>	<b>Ватрушка со сметаной</b>	Калорийность-221,02, Белки-5,79, Жиры-4,93, Углеводы-38,35	<b>20-23</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сметана 15%, мука пшеничная, сахар - песок, яйцо столовое, масло растительное</i>		
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>5-50</b>
<b>30</b>	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-03</b>
<b>30</b>	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>7-61</b>

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