

**МЕНЮ НА 19 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>			
35/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.)</b> <i>35/125</i> <small>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2, Углеводы-14,38	<b>94-36</b>
150/50/15	<b>Чай с молоком</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	<b>12-99</b>
30	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-3,9, Белки-0,24, Жиры-0,03, Углеводы-0,51	<b>12-34</b>
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	<b>5-31</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-432,61, Белки-17,12, Жиры-19,71. Углеводы-46,53	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b> <small>картофель, горох илиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	<b>15-24</b>
50	<b>Биточек из свинины</b> <small>50</small> <small>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	<b>65-62</b>
100	<b>Капуста тушеная</b> <small>100</small> <small>капуста б/к, томатная паста., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</small>	Калорийность-50,92, Белки-0,53, Жиры-2,92, Углеводы-5,51	<b>25-02</b>
20	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	<b>10-09</b>
200	<b>Напиток смородиновый</b> <small>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</small>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>16-29</b>
16	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-44,05, Белки-0,9, Жиры-0,18, Углеводы-7,9	<b>2-74</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-550,99, Белки-14,04, Жиры-24,38. Углеводы-66,19	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 19 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА № 3****Сотрудники**

100	<b>Салат картоф. со свежим огурцом</b> <small>картофель, огурцы свежие, морковь, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</small>	Калорийность-123,46, Белки-2,07, Жиры-5,87, Углеводы-15,5	<b>26-38</b>
100	<b>Салат из б/к капусты с перцем сладким</b> <small>капуста б/к, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</small>	Калорийность-90,39, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,31	<b>23-37</b>
250/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b> <small>картофель, горох илиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	<b>15-24</b>
50/10	<b>Сырники из творога со сгущ. молоком</b> <small>50/10</small> <small>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль</small>	Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96	<b>46-76</b>

50	<b>Рыба припущенная (треска)</b> <b>50</b> <i>треска филе зам., соль, лук репчатый</i>	Калорийность-43,59, Белки-9,81, Жиры-0,38, Углеводы-0,29	<b>105-28</b>
35/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.)</b> 35/125 <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2, Углеводы-14,38	<b>94-36</b>
50	<b>Биточек из свинины</b> 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	<b>65-62</b>
110	<b>Котлета "Пожарская"</b> <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	<b>106-59</b>
80	<b>Филе куриное "Забава"</b> 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	<b>94-05</b>
150	<b>Пюре картофельное</b> 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>28-76</b>
150	<b>Капуста тушеная</b> 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	<b>35-77</b>
100/50	<b>Сложный гарнир</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>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	<b>30-97</b>
150	<b>Рис отварной</b> 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>27-59</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>6-69</b>
200	<b>Напиток смородиновый</b> <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>16-29</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>41-70</b>
75	<b>Ватрушка со смородиной</b> <i>мука пшеничная, смородина замороженная, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное, загуститель</i>	Калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры-2,67, Углеводы-44,49	<b>27-77</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>5-50</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-03</b>
30	<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