

МЕНЮ НА 26 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА № 3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
50	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	52-80
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	19-11
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	15-14
200	Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	28-51
37	Батон нарезной	Калорийность-96,94, Белки-2,77, Жиры-1,07, Углеводы-19,02	9-44
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-495,44, Белки-19,07, Жиры-19,3. Углеводы-60,55	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	22-59
50	Шницель из свинины 50 <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	65-62
100	Каша вязкая гречневая 100 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-101,02, Белки-3,08, Жиры-3,69, Углеводы-13,9	12-02
10	Огурец свежий	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	4-10
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	10-09
200	Напиток смородиновый <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	16-29
26	Хлеб столичный	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	4-29
Итого за Обед льготный		Калорийность-591,57, Белки-13,5, Жиры-25,3. Углеводы-73,57	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 26 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА № 3**Сотрудники**

100	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	19-68
100	Салат из б/к капусты со св.огурцом <i>капуста б/к, огурцы свежие, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-88,89, Белки-1,54, Жиры-5,09, Углеводы-8,82	18-32
250/10/ 2	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	22-59

50/10	Сырники из творога со сгущ. молоком 50/10 <i>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96	46-76
50	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	52-80
50	Шницель из свинины 50 <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	65-62
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
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
52/5	Сосиски отварные с маслом <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	39-15
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	Каша вязкая гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-151,54, Белки-4,62, Жиры-5,53, Углеводы-20,85	18-03
200	Напиток смородиновый <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	16-29
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 <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
52/50	Сосиска в тесте запеченная <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	41-70
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