

**МЕНЮ НА 30 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>			
25	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	<b>38-89</b>
52/5	<b>Сосиски отварные с маслом</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	<b>39-15</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>17-67</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>27-01</b>
12	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-28,2, Белки-0,91, Жиры-0,1, Углеводы-5,9	<b>2-28</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-660,72, Белки-22,48, Жиры-31,17, Углеводы-69,96	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/2	<b>Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью</b> <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	<b>14-99</b>
50	<b>Биточек рубленый из птицы (паровой)</b> <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06	<b>56-27</b>
100	<b>Картофель отварной 100</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,94, Углеводы-24,5	<b>18-13</b>
20	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	<b>8-23</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	<b>22-17</b>
60	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-28,2, Белки-0,02, Жиры-0,24, Углеводы-5,88	<b>12-87</b>
14	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-38,55, Белки-0,78, Жиры-0,15, Углеводы-6,92	<b>2-34</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-584,96, Белки-15,36, Жиры-16,8, Углеводы-90,42	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 30 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА № 3****Сотрудники**

100	<b>Салат из свеклы отварной</b> <i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	<b>15-67</b>
100	<b>Салат из редиса с огурцами и яйцом</b> <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	<b>59-87</b>
30/25	<b>Бутерброд с ветчиной 30/25</b> <i>батон нарезной, ветчина в оболочке</i>	Калорийность-171,85, Белки-6,53, Жиры-9,32, Углеводы-15,47	<b>25-01</b>
30/20	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>батон нарезной, сыр твердый</i>	Калорийность-148,6, Белки-7,51, Жиры-6,19, Углеводы-15,42	<b>38-72</b>

250/2	<b>Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью</b> <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	<b>14-99</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>45-21</b>
52/5	<b>Сосиски отварные с маслом</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	<b>39-15</b>
50	<b>Биточек рубленый из птицы (паровой)</b> <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06	<b>56-27</b>
80	<b>Отбивная из птицы (филе кур.) 80</b> <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	<b>90-03</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>106-17</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <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 150</b> <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>35-94</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>31-24</b>
150	<b>Макаронные изделия 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>17-67</b>
150/20/5	<b>Макаронные изделия с сыром 150</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>60-26</b>
150	<b>Картофель отварной 150</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	<b>27-17</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	<b>22-17</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>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>2-73</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>43-10</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>41-65</b>
80	<b>Лепешка сырная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>47-28</b>
75	<b>Ватрушка с джемом</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	<b>22-86</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>5-50</b>

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