

МЕНЮ НА 10 ОКТЯБРЯ ШКОЛА № 3

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 35/125 | Рагу из свинины 35/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i> | Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06 | 95-39 |
| 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 |
| 90 | Яблоко св. | Калорийность-42,3, Белки-0,03, Жиры-0,36, Углеводы-8,82 | 19-30 |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84 | 3-62 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-522,09, Белки-13,01, Жиры-29,49, Углеводы-49,9 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/15/ 2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур), зеленью <i>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44 | 33-61 |
| 50 | Биточек рубленый из птицы (паровой) <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i> | Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06 | 56-27 |
| 100 | Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7 | 11-79 |
| 20 | Горошек зеленый порц. | Калорийность-8, Белки-0,62, Жиры-0,04, Углеводы-1,3 | 11-90 |
| 200 | Напиток смородиновый <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i> | Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78 | 15-99 |
| 32 | Хлеб столичный | Калорийность-88,11, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81 | 5-44 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-662,26, Белки-23,28, Жиры-20,45, Углеводы-92,09 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 10 ОКТЯБРЯ ШКОЛА № 3**Сотрудники**

| | | | |
|--------------|---|--|---------------|
| 100 | Салат из редиса (редис, лук зел., яйцо) <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 | 72-46 |
| 100 | Салат из кваш. капусты с зел. луком, зел. <i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87 | 50-31 |
| 250/15/ 2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур), зеленью <i>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44 | 33-61 |
| 50 | Рыба в яйце (треска) 50 | Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19 | 101-96 |

треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль

| | | | |
|----------|--|--|---------------|
| 35/125 | Рагу из свинины 35/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i> | Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06 | 95-39 |
| 50 | Биточек рубленый из птицы (паровой) <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i> | Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06 | 56-27 |
| 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 | 106-17 |
| 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 пастеризованное2,5%, 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 | 35-94 |
| 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 | 31-24 |
| 150 | Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 17-67 |
| 150/20/5 | Макаронны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | 60-26 |
| 200 | Напиток смородиновый <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i> | Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78 | 15-99 |
| 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 |
| 30/20 | Бутерброд с сыром <i>батон нарезной, сыр твердый</i> | Калорийность-148,6, Белки-7,51, Жиры-6,19, Углеводы-15,42 | 38-72 |
| 30/25 | Бутерброд с ветчиной 30/25 <i>батон нарезной, ветчина в оболочке</i> | Калорийность-171,85, Белки-6,53, Жиры-9,32, Углеводы-15,47 | 25-01 |
| 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 | 45-21 |
| 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