

МЕНЮ НА 13 НОЯБРЯ ШКОЛА № 3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
	Запеканка из творога 5% с морковью и сгущенным молоком	Калорийность-403,16, Белки-20,99, Жиры- 13,56, Углеводы-48,27	87-55
	<i>творог 5%, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>		
140/20	Чай с молоком	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры- 1,25, Углеводы-17,37	12-99
150/50/ 15	<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	21-45
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-37,6, Белки-1,22, Жиры-0,13, Углеводы-7,87	3-01
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-573,79, Белки-23,69, Жиры- 15.34, Углеводы-83.31	125-00
<u>Обед льготный</u>			
	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры- 3,07, Углеводы-25,25	18-85
	<i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>		
50	Биточек из свинины 50	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры- 16, Углеводы-7,99	65-51
	<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
100	Рис отварной	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры- 4,07, Углеводы-26,68	18-38
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	8-21
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	15-14
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-95
Итого за Обед льготный		Калорийность-650,44, Белки-14,8, Жиры- 23.55, Углеводы-90.85	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

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

100	Икра свекольная	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры- 7,6, Углеводы-11,13	21-25
	<i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>		
100	Салат из редиса с огурцами и яйцом	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры- 11,23, Углеводы-1,93	60-11
	<i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>		
250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры- 3,07, Углеводы-25,25	18-85
	<i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>		

Запеканка из творога 5% с		Калорийность-403,16, Белки-20,99, Жиры-	
140/20	морковью и сгущенным	13,56, Углеводы-48,27	87-55
	молоком		
	<i>творог 5%, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>		
50	Биточек из свинины 50	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	65-51
	<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	90-24
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>		
110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	106-35
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
52/5	Сосиски отварные с маслом	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	39-15
	<i>сосиски, масло сливочное</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	29-81
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	35-94
	<i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>		
100/50	Сложный гарнир	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	31-88
	<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>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	27-59
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	15-99
	<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-69
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
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
80	Лепешка сырная	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	47-28
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	32-87
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
100	Колоб картофельный	Калорийность-243,5, Белки-5,91, Жиры-7,62, Углеводы-37,84	30-46
	<i>картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>		
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