

МЕНЮ НА 20 НОЯБРЯ ШКОЛА № 3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
50/60	Фрикадельки из филе кур.в соусе сметанном с томатом 50/60	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	71-35
<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>			
150	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-67
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	12-32
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	15-14
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	4-56
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-464,03, Белки-16,38, Жиры-12,93. Углеводы-69,93	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Борщ с кваш.кап. и картоф.,сметаной,зеленью свекла, картофель, капуста квашеная, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-120,16, Белки-2,04, Жиры-6,68, Углеводы-12,7	27-44
50/50	Птица, тушеная в соусе смет.с том.(филе кур.) 50/50 куриные грудки филе, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	90-30
100	Каша перловая рассып. крупка перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	11-22
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
12	Хлеб столичный	Калорийность-33,04, Белки-0,67, Жиры-0,13, Углеводы-5,93	2-08
Итого за Обед льготный		Калорийность-549,11, Белки-18,26, Жиры-25,57. Углеводы-59,93	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 20 НОЯБРЯ ШКОЛА № 3**Сотрудники**

100	Салат из редиса с огурцами и яйцом редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	60-11
100	Салат "Степной" картофель, морковь, огурцы соленые, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-171,26, Белки-1,49, Жиры-15,17, Углеводы-7	39-80
250/10/ 2	Борщ с кваш.кап. и картоф.,сметаной,зеленью свекла, картофель, капуста квашеная, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-120,16, Белки-2,04, Жиры-6,68, Углеводы-12,7	27-44

50/60	Фрикадельки из филе кур.в соусе сметанном с томатом 50/60 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	71-35
50/50	Птица, тушенная в соусе смет.с том.(филе кур.) 50/50 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	90-30
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	106-35
80	Филе куриное "Забава" 80 <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	93-84
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	29-81
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	31-88
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	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	41-67
75/15	Булочка "домашняя" с сахаром <i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие</i>	Калорийность-346,22, Белки-5,74, Жиры-9,99, Углеводы-58,73	33-56
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