

МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ ШКОЛА № 3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
20	Ветчина порц.20	Калорийность-93,25, Белки-4,28, Жиры-8,45, Углеводы-0,05	13-92
200/10	Каша " Дружба" вязкая молочная из пшена и риса	Калорийность-264,34, Белки-6,12, Жиры-11,52, Углеводы-33,86	44-65
200	Кофейный напиток с молоком	молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	27-01
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	35-81
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	3-61
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-599,19, Белки-16,17, Жиры-22,83. Углеводы-78,61	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	15-66
75	Котлета рыбная (треска) 75	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	92-64
100	Каша рассып. гречневая	треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	15-48
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	крупа гречневая, масло сливочное, соль Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-69
27	Хлеб столичный	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	4-53
Итого за Обед льготный		Калорийность-527,15, Белки-18,67, Жиры-13,06. Углеводы-80,48	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ ШКОЛА № 3**Сотрудники**

100	Салат из редиса (редис,лук зел.,яйцо)	Калорийность-90,18, Белки-2,58, Жиры-7,47, Углеводы-3,01	72-60
100	Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью	редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка) Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	41-99
250/2	Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью	помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка) Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	15-66
200/10	Каша " Дружба" вязкая молочная из пшена и риса	картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка) Калорийность-264,34, Белки-6,12, Жиры-11,52, Углеводы-33,86	44-65
75	Котлета рыбная (треска) 75	молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	92-64
треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль			

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>		
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	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-23
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</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>		
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	41-67
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
100/20	Блинчики со сгущ. молоком	Калорийность-298,11, Белки-10,02, Жиры-7,41, Углеводы-47,72	41-56
	<i>блинчики на молоке (оболочка), молоко сгущенное</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