

**МЕНЮ НА 27 НОЯБРЯ ШКОЛА № 3**

| Выход (г)                        | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак льготный</u></b>   |   |  |                      |
| 140/20                           | <b>Запеканка из творога с<br/>морковью и сгущенным<br/>молоком</b><br><i>творог, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо<br/>столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i> | Калорийность-345,57, Белки-17,99, Жиры-<br>11,62, Углеводы-41,37               | <b>88-55</b>         |
| 200                              | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97   | <b>3-96</b>          |
| 120                              | <b>Яблоко св.</b>   | Калорийность-56,4, Белки-0,04, Жиры-0,48,<br>Углеводы-11,76                    | <b>25-74</b>         |
| 37                               | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-86,95, Белки-2,81, Жиры-0,3,<br>Углеводы-18,2                     | <b>6-75</b>          |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |   | Калорийность-547,95, Белки-20,84, Жиры-<br>12,4. Углеводы-86,3                 | <b>125-00</b>        |
| <b><u>Обед льготный</u></b>      |   |  |                      |
| 250/2                            | <b>Суп картофельный с<br/>макаронными изделиями с<br/>зеленью</b><br><i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>   | Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-<br>3,07, Углеводы-25,25                 | <b>18-85</b>         |
| 50                               | <b>Биточек из свинины 50</b><br><i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>   | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-<br>16, Углеводы-7,99                    | <b>65-51</b>         |
| 100                              | <b>Рис отварной</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-<br>4,07, Углеводы-26,68                 | <b>18-38</b>         |
| 20                               | <b>Огурец свежий</b>  | Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02  | <b>8-21</b>          |
| 30                               | <b>Помидор свежий</b>   | Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06,<br>Углеводы-1,14                      | <b>15-14</b>         |
| 200                              | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97   | <b>3-96</b>          |
| 30                               | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33,<br>Углеводы-14,82                    | <b>4-95</b>          |
| <b>Итого за Обед льготный</b>    |   | Калорийность-650,44, Белки-14,8, Жиры-<br>23,55. Углеводы-90,85                | <b>135-00</b>        |
| Бухгалтер                        | Зав.<br>производством   | Директор<br>школы  |                      |

**МЕНЮ НА 27 НОЯБРЯ ШКОЛА № 3****Сотрудники**

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

|                 |   |  |               |
|-----------------|---|--|---------------|
| <b>140/20</b>   | <b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком</b>  | Калорийность-345,57, Белки-17,99, Жиры-11,62, Углеводы-41,37 | <b>88-55</b>  |
|                 | <i>творог, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, молока сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>                 |  |               |
| <b>50</b>       | <b>Биточек из свинины 50</b>  | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99      | <b>65-51</b>  |
|                 | <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>   |  |               |
| <b>110</b>      | <b>Котлета "Пожарская"</b>  | Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46 | <b>106-35</b> |
|                 | <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>   |  |               |
| <b>80</b>       | <b>Филе куриное "Забава"80</b>  | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39  | <b>93-84</b>  |
|                 | <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>  |  |               |
| <b>52/5</b>     | <b>Сосиски отварные с маслом</b>  | Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25    | <b>39-15</b>  |
|                 | <i>сосиски, масло сливочное</i>   |  |               |
| <b>150</b>      | <b>Пюре картофельное 150</b>  | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03   | <b>29-81</b>  |
|                 | <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>  |  |               |
| <b>150</b>      | <b>Капуста тушеная 150</b>  | Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25   | <b>35-94</b>  |
|                 | <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>   |  |               |
| <b>100/50</b>   | <b>Сложный гарнир</b>   | Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91   | <b>31-88</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> |  |               |
| <b>150</b>      | <b>Рис отварной 150</b>   | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01   | <b>27-59</b>  |
|                 | <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>   |  |               |
| <b>200</b>      | <b>Чай с сахаром</b>  | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>3-96</b>   |
|                 | <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   |  |               |
| <b>200/15/7</b> | <b>Чай с сахаром и лимоном</b>  | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18    | <b>6-69</b>   |
|                 | <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>  |  |               |
| <b>7</b>        | <b>Лимон порц.</b>  | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21      | <b>2-73</b>   |
|                 |   | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2            |               |
| <b>200</b>      | <b>Сок фруктовый 0,2</b>  | Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53 | <b>43-10</b>  |
|                 |   |  |               |
| <b>52/50</b>    | <b>Сосиска в тесте запеченная</b>   | Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48  | <b>41-67</b>  |
|                 | <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>   |  |               |
| <b>75</b>       | <b>Ватрушка с творогом</b>  | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76     | <b>31-26</b>  |
|                 | <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>                           |  |               |
| <b>30</b>       | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82     | <b>5-50</b>   |
| <b>30</b>       | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42     | <b>5-03</b>   |
| <b>30</b>       | <b>Батон нарезной</b>   |  | <b>7-61</b>   |

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