

МЕНЮ НА 11 ДЕКАБРЯ ШКОЛА № 3

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|--|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 140/20 | Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 120/20 <i>творог, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i> | Калорийность-345,57, Белки-17,99, Жиры-11,62, Углеводы-41,37 | 88-55 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 4-04 |
| 120 | Яблоко св. | Калорийность-56,4, Белки-0,04, Жиры-0,48, Углеводы-11,76 | 25-74 |
| 37 | Хлеб пшеничный | Калорийность-86,95, Белки-2,81, Жиры-0,3, Углеводы-18,2 | 6-67 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-547,95, Белки-20,84, Жиры-12,4. Углеводы-86.3 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25 | 18-85 |
| 50 | Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99 | 65-51 |
| 100 | Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68 | 18-38 |
| 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 <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 4-04 |
| 29 | Хлеб столичный | Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33 | 4-87 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-647,69, Белки-14,74, Жиры-23.54. Углеводы-90.36 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 11 ДЕКАБРЯ ШКОЛА № 3**Сотрудники**

| | | | |
|-------|---|--|--------------|
| 100 | Салат из редиса с огурцами и яйцом <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93 | 60-11 |
| 100 | Салат "Стенной" <i>картофель, морковь, огурцы соленые, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-171,26, Белки-1,49, Жиры-15,17, Углеводы-7 | 39-80 |
| 250/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25 | 18-85 |

| | | | |
|-----------------|--|--|---------------|
| 140/20 | Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 120/20 | Калорийность-345,57, Белки-17,99, Жиры-11,62, Углеводы-41,37 | 88-55 |
| | <i>творог, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, молоко сгущенное, 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> | | |
| 110 | Котлета "Пожарская" | Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46 | 103-34 |
| | <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i> | | |
| 80 | Отбивная из птицы (филе кур.) 80 | Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4 | 87-70 |
| | <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</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 | Чай с сахаром | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 4-04 |
| | <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 | 6-77 |
| | <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 |
| 200 | Напиток 0,2 с/с в ассортименте | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2 | 38-22 |
| 100 | Пицца школьная с ветчиной | Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | 60-27 |
| | <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | | |
| 75 | Пирожок печеный с яблоком и джемом 75 | Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17 | 21-81 |
| | <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, 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