

МЕНЮ НА 20 ДЕКАБРЯ 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 <small>молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-264,34, Белки-6,12, Жиры-11,52, Углеводы-33,86	44-59
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-82
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	35-81
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	3-86
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-601,54, Белки-16,25, Жиры-22,84. Углеводы-79,1	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью <small>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	15-66
75	Котлета рыбная (треска) 75 <small>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	92-64
100	Каша рассып. гречневая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	15-48
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-63
28	Хлеб столичный	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	4-59
Итого за Обед льготный		Калорийность-529,9, Белки-18,73, Жиры-13,07. Углеводы-80,97	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

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

100	Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью <small>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	41-99
40/20	Яйцо вареное с зел.горошком <small>яйцо столовое, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-115,75, Белки-5,7, Жиры-9,64, Углеводы-1,58	37-81
250/2	Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью <small>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	15-66
200/10	Каша " Дружба" вязкая молочная из пшена и риса <small>молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-264,34, Белки-6,12, Жиры-11,52, Углеводы-33,86	44-59
75	Котлета рыбная (треска) 75 <small>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	92-64

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
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
52/5	Сосиски отварные с маслом <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	39-15
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	35-90
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	31-86
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-23
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-90
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	6-63
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 <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>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	60-25
75	Ватрушка с джемом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	22-85
100/20	Блинчики со сгущ. молоком <i>блинчики на молоке (оболочка), молоко сгущенное</i>	Калорийность-298,11, Белки-10,02, Жиры-7,41, Углеводы-47,72	41-54
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