

**МЕНЮ НА 7 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №3**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>	Калорийность-393,25, Белки-12,23, Жиры-27,13, Углеводы-24,88	<b>93-82</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-66</b>
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	<b>4-52</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-522,81, Белки-14,49, Жиры-27,37, Углеводы-54,33	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>	Калорийность-393,25, Белки-12,23, Жиры-27,13, Углеводы-24,88	<b>93-82</b>
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>10-50</b>
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	<b>6-63</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
34	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16,73	<b>5-22</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-541,58, Белки-15,28, Жиры-27,48, Углеводы-57,72	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 7 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №3**

<b><u>Обед</u></b>			
250/10/ 2	<b>Суп из овощей со сметаной с зеленью</b> <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	<b>19-00</b>
75	<b>Биточек рубленый из птицы(паровой) 75</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, молоко пастеризованное2,5%, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-189,2, Белки-12,06, Жиры-12,43, Углеводы-7,28	<b>60-65</b>
100	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,94, Углеводы-24,5	<b>16-34</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>12-26</b>
13	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-30,16, Белки-0,73, Жиры-0,14, Углеводы-6,42	<b>1-75</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-579,37, Белки-17,58, Жиры-22,4, Углеводы-76,49	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/10/ 2	<b>Суп из овощей со сметаной с зеленью</b> <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	<b>19-00</b>
75	<b>Биточек рубленый из птицы(паровой) 75</b>	Калорийность-189,2, Белки-12,06, Жиры-12,43, Углеводы-7,28	<b>60-65</b>

100	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,94, Углеводы-24,5	<b>16-34</b>
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	<b>6-63</b>
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>10-50</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>12-26</b>
33	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3	<b>4-62</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-635,17, Белки-19,17, Жиры-22,7, Углеводы-87,51	<b>130-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 7 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №3**

### Сотрудники

100	<b>Салат из свеклы отварной</b> <i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	<b>11-18</b>
100	<b>Салат из редиса с огурцами и яйцом</b> <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	<b>44-86</b>
250/10/2	<b>Суп из овощей со сметаной с зеленью</b> <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	<b>19-00</b>
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>	Калорийность-393,25, Белки-12,23, Жиры-27,13, Углеводы-24,88	<b>93-82</b>
75	<b>Биточек рубленый из птицы(паровой) 75</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, молоко пастеризованное2,5%, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-189,2, Белки-12,06, Жиры-12,43, Углеводы-7,28	<b>60-65</b>
80	<b>Отбивная из филе птицы 80</b> <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	<b>65-08</b>
50	<b>Рыба припущенная (треска)50г</b> <i>треска филе зам., соль, лук репчатый</i>	Калорийность-43,59, Белки-9,81, Жиры-0,38, Углеводы-0,29	<b>99-79</b>
52/5	<b>Сосиски отварные с маслом 52/5</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	<b>35-84</b>
50/15	<b>Поджарка из свинины</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>89-79</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>26-28</b>
150	<b>Капуста тушеная 150</b> <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	<b>27-17</b>
100/50	<b>Сложный гарнир</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>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	<b>26-62</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-41</b>

150/20/ 5	<b>Макаронны отварные с сыром</b> <b>150</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>54-42</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>12-26</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-66</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>1-83</b>
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>		<b>41-79</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>34-65</b>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, 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	<b>51-12</b>
75	<b>Пирожок печеные с зеленым луком и яйцом</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-177,14, Белки-5,42, Жиры-3,9, Углеводы-30,08	<b>29-68</b>
75	<b>Ватрушка со сметаной</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сметана 15%, мука пшеничная, сахар - песок, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-221,02, Белки-5,79, Жиры-4,93, Углеводы-38,35	<b>18-12</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-62</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-20</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-30</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183945

Владелец Нерובה Мария Сергеевна

Действителен с 17.08.2022 по 17.08.2023