

МЕНЮ НА 15 МАРТА ШКОЛА №3

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 100/20 | Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i> | Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры- 10,53, Углеводы-28,79 | 91-55 |
| 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 | 5-66 |
| 32 | Батон нарезной | Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45 | 6-79 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-447,72, Белки-24,67, Жиры- 11,47, Углеводы-60,42 | 104-00 |
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 30 | Колбаса (порциями) <i>колбаса п/к</i> | Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры- 10,14, Углеводы-0,06 | 18-36 |
| 100/20 | Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i> | Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры- 10,53, Углеводы-28,79 | 91-55 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-83 |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42 | 6-26 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-552, Белки-29,59, Жиры- 21,54, Углеводы-59,24 | 120-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 15 МАРТА ШКОЛА №3

| | | | |
|-----------------------------|---|--|---------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 250/2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох шлиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры- 5,14, Углеводы-18,25 | 14-04 |
| 50/50 | Птица тушеная в соусе (филе) 50/50 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло растительное</i> | Калорийность-202,74, Белки-12,29, Жиры- 15,51, Углеводы-3,45 | 64-84 |
| 100 | Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры- 3,6, Углеводы-14,68 | 18-20 |
| 10 | Горошек зеленый порц. | Калорийность-4, Белки-0,31, Жиры-0,02, Углеводы-0,65 | 5-08 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-83 |
| 29 | Хлеб столичный | Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры- 0,32, Углеводы-14,33 | 4-01 |
| Итого за Обед | | Калорийность-574,72, Белки-21,87, Жиры- 24,59, Углеводы-66,33 | 110-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох шлиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры- 5,14, Углеводы-18,25 | 14-04 |

| | | | |
|-------------------------------|---|--|---------------|
| 50/50 | Птица тушеная в соусе (филе) 50/50 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло растительное</i> | Калорийность-202,74, Белки-12,29, Жиры-15,51, Углеводы-3,45 | 64-84 |
| 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 | 27-40 |
| 200 | Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 | 19-90 |
| 27 | Хлеб столичный | Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34 | 3-82 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-688,63, Белки-23,17, Жиры-26.61, Углеводы-86.11 | 130-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 15 МАРТА ШКОЛА №3

Сотрудники

| | | | |
|--------|--|--|--------------|
| 100/2 | Салат "Весна" капуста пекинская <i>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72 | 43-59 |
| 100 | Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i> | Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01 | 16-48 |
| 250/2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25 | 14-04 |
| 100/20 | Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i> | Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79 | 91-55 |
| 50/50 | Птица тушеная в соусе (филе) 50/50 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло растительное</i> | Калорийность-202,74, Белки-12,29, Жиры-15,51, Углеводы-3,45 | 64-84 |
| 80 | Филе куриное "Забава" <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i> | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 | 69-35 |
| 90 | Котлета "Сказка" <i>яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05 | 63-96 |
| 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 | 27-40 |
| 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 | 27-17 |
| 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 | 27-30 |
| 150 | Рис припущенный 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-214,1, Белки-3,71, Жиры-4,86, Углеводы-38,9 | 22-56 |
| 200 | Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 | 19-90 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-83 |

| | | | |
|--------------|---|---|--------------|
| 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 | 5-66 |
| 7 | Лимон порц. | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 | 1-83 |
| 200 | Сок фруктовый 0,2 | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2 | 34-65 |
| 200 | Напиток фруктовый 0.2 | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2 | 30-63 |
| 80 | Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08 | 41-98 |
| 75 | Ватрушка с творогом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48 | 30-18 |
| 100 | Колоб картофельный <i>картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i> | Калорийность-243,5, Белки-5,91, Жиры-7,62, Углеводы-37,84 | 27-27 |
| 75 | Корж творожный <i>мука пшеничная, творог, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, масло растительное, сода, соль, ванилин</i> | Калорийность-304,12, Белки-8,85, Жиры-9,11, Углеводы-46,81 | 40-30 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 | 4-62 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 4-20 |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42 | 6-30 |

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