

МЕНЮ НА 28 МАРТА ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-55
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-41
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	10-50
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	9-95
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	3-76

Итого за Завтрак Калорийность-574,59, Белки-20,66, Жиры-20,43. Углеводы-76,34 **104-00**

Завтрак льготный

75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-55
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-41
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	6-63
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	34-65
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	2-76

Итого за Завтрак льготный Калорийность-585,16, Белки-20,81, Жиры-20,51. Углеводы-77,48 **120-00**

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 28 МАРТА ШКОЛА №3****Обед**

250/10/ 2	Суп из овощей со сметаной с зеленью <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	19-00
50/100 50/100	Плов из птицы (филе кур) <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	76-08
200	Компот из сухофруктов <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	11-98
21	Хлеб столичный	Калорийность-48,72, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37	2-94

Итого за Обед Калорийность-598,79, Белки-18,5, Жиры-24,93. Углеводы-74,8 **110-00**

Обед льготный

250/10/ 2	Суп из овощей со сметаной с зеленью	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	19-00
--------------	--	---	--------------

картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)

50/100	Плов из птицы (филе кур) 50/100	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	76-08
	<i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>		
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	9-95
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	10-50
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	11-98
	<i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>		
18	Хлеб столичный	Калорийность-41,76, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8,89	2-49

Итого за Обед льготный Калорийность-602,33, Белки-18,87, Жиры-24,99. Углеводы-74,46 **130-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 28 МАРТА ШКОЛА №3

Сотрудники

100/2	Салат из пекинской капусты со св. огурцом	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	40-95
	<i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>		
100	Икра морковная	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	16-48
	<i>морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>		
250/10/2	Суп из овощей со сметаной с зеленью	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	19-00
	<i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-55
	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
50/100	Плов из птицы (филе кур) 50/100	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	76-08
	<i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>		
80	Отбивная из филе птицы 80	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	65-08
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>		
50	Рыба в яйце (треска) 50	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	95-39
	<i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	27-40
	<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-17
	<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	27-30
	<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	Макаронные изделия 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-41
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/5	Макаронные изделия с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	54-42
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		

200	Компот из сухофруктов <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	11-98
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
52/50	Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	37-91
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	31-17
75	Пирожок печеные с зеленым луком и яйцом <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	29-68
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