

МЕНЮ НА 29 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 29 МАРТА ШКОЛА №3

<u>Обед</u>			
250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (рис) <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-143,85, Белки-2,48, Жиры- 6,89, Углеводы-17,77	22-99
50/50	Печень " По-строгановски " 50/50 <i>печень говяжья замороженная, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-259,62, Белки-14,64, Жиры- 20,6, Углеводы-3,9	60-57
100	Картофель отварной <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры- 4,94, Углеводы-24,5	17-21
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
26	Хлеб столичный	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры- 0,29, Углеводы-12,84	3-57
Итого за Обед		Калорийность-679,97, Белки-21,67, Жиры- 32,73, Углеводы-74,19	110-00
<u>Обед льготный</u>			
30	Салат из св.помидоров со сладким перцем <i>помидоры свежие, перец сладкий, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-23,26, Белки-0,35, Жиры- 1,85, Углеводы-1,18	14-87

250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (рис) <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-143,85, Белки-2,48, Жиры-6,89, Углеводы-17,77	22-99
50/50	Печень " По-строгановски " 50/50 <i>печень говяжья замороженная, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-259,62, Белки-14,64, Жиры-20,6, Углеводы-3,9	60-57
100	Картофель отварной <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,94, Углеводы-24,5	17-21
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	9-54
34	Хлеб столичный	Калорийность-78,88, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8	4-82
Итого за Обед льготный		Калорийность-762,48, Белки-22,53, Жиры-34,68. Углеводы-89.3	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 29 МАРТА ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Салат из св.помидоров со сладким перцем <i>помидоры свежие, перец сладкий, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-77,52, Белки-1,17, Жиры-6,16, Углеводы-3,92	49-59
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	44-86
100	Салат из кваш. капусты с зел. луком <i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	44-42
250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью (рис) <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-143,85, Белки-2,48, Жиры-6,89, Углеводы-17,77	22-99
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	Печень " По-строгановски " 50/50 <i>печень говяжья замороженная, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-259,62, Белки-14,64, Жиры-20,6, Углеводы-3,9	60-57
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	77-21
50	Рыба припущенная (треска)50г <i>треска филе зам., соль, лук репчатый</i>	Калорийность-43,59, Белки-9,81, Жиры-0,38, Углеводы-0,29	99-79
35/11	Поджарка из свинины 35/11 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69	64-08
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	27-40
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-17

капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист

100/50	Сложный гарнир картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	27-30
150	Рис отварной 150 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-44
200	Напиток апельсиновый сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	9-54
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	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 тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	41-98
75	Пирожок печеный с яблоком и джемом 75 тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17	20-18
75	Ватрушка с творогом тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	30-18
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