

МЕНЮ НА 3 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	16-58
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>			
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	5-66
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
27	Батон нарезной	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры- 0,78, Углеводы-13,88	5-68
Итого за Завтрак			104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
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>			
15	кукуруза консервированная порц.		11-99
200	кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	25-90
<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>			
29	Батон нарезной	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры- 0,84, Углеводы-14,91	6-03
Итого за Завтрак льготный			120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 3 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3

<u>Обед</u>			
250/20/ 2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска)	Калорийность-136,1, Белки-5,98, Жиры- 3,22, Углеводы-20,7	51-39
<i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
50	Фрикадельки из куриного филе	Калорийность-113,05, Белки-7,82, Жиры- 7,35, Углеводы-3,94	37-66
<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, соль</i>			
150	Каша перловая рассып.150	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры- 4,88, Углеводы-33,49	14-93
<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
16	Хлеб столичный	Калорийность-37,12, Белки-0,9, Жиры-0,18, Углеводы-7,9	2-19
Итого за Обед			110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/20/ 2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска)	Калорийность-136,1, Белки-5,98, Жиры- 3,22, Углеводы-20,7	51-39
<i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			

50	Фрикадельки из куриного филе <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, соль</i>	Калорийность-113,05, Белки-7,82, Жиры-7,35, Углеводы-3,94	37-66
150	Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	14-93
10	Огурец свежий	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	3-31
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	20-46
16	Хлеб столичный	Калорийность-37,12, Белки-0,9, Жиры-0,18, Углеводы-7,9	2-25
Итого за Обед льготный		Калорийность-575,44, Белки-19,63, Жиры-15,77. Углеводы-88,04	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 3 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

40/20	Яйцо вареное с зел. горошком <i>яйцо столовое, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-115,75, Белки-5,7, Жиры-9,64, Углеводы-1,58	28-28
100	Салат из свеклы отварной <i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	11-18
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
250/20/ 2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска) <i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-136,1, Белки-5,98, Жиры-3,22, Углеводы-20,7	51-39
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
50	Фрикадельки из куриного филе <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, соль</i>	Калорийность-113,05, Белки-7,82, Жиры-7,35, Углеводы-3,94	37-66
50	Рыба в яйце (треска) 50 <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	95-39
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
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
80	Отбивная из филе птицы 80 <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	65-08
150	Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	14-93
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 <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	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	27-30

картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота

200	Напиток брусничный	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	20-46
	<i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-66
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
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
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	37-91
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
100	Пицца школьная с колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	51-12
	<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>		
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	30-18
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	Пирожок печеный с яблоком и джемом 75	Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17	20-18
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	Корж творожный	Калорийность-304,12, Белки-8,85, Жиры-9,11, Углеводы-46,81	40-30
	<i>мука пшеничная, творог, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, масло растительное, сода, соль, ванилин</i>		
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