

МЕНЮ НА 7 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
25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	34-90
200/10	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,54, Белки-7,55, Жиры- 12,07, Углеводы-37,47	40-93
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
37	Батон нарезной	Калорийность-96,94, Белки-2,77, Жиры- 1,07, Углеводы-19,02	7-76
Итого за Завтрак		Калорийность-595,81, Белки-21,98, Жиры- 24,39. Углеводы-71,74	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
33	Сыр порц.	Калорийность-115,5, Белки-8,68, Жиры- 8,78	46-07
200/10	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,54, Белки-7,55, Жиры- 12,07, Углеводы-37,47	40-93
200	Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	27-48
26	Батон нарезной	Калорийность-68,12, Белки-1,95, Жиры- 0,75, Углеводы-13,36	5-52
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-612,11, Белки-23,98, Жиры- 26,2. Углеводы-68,96	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 7 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3

<u>Обед</u>			
250/15/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) 250/15/2 <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры- 8,22, Углеводы-19,44	27-27
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
100	Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры- 3,34, Углеводы-24,7	10-95
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
28	Хлеб столичный	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры- 0,31, Углеводы-13,83	3-87
Итого за Обед		Калорийность-686,57, Белки-21,51, Жиры- 33,49. Углеводы-74,63	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) 250/15/2 <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры- 8,22, Углеводы-19,44	27-27

картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

35/11	Поджарка из свинины 35/11	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69	64-08
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
120	Макаронны отварные	Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64	13-12
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
200	Компот из кураги	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	21-92
	<i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
26	Хлеб столичный	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	3-61
Итого за Обед льготный		Калорийность-778, Белки-23,21, Жиры-34,2, Углеводы-93,77	130-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 7 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Салат из св.помидоров со сладким перцем	Калорийность-77,52, Белки-1,17, Жиры-6,16, Углеводы-3,92	49-59
	<i>помидоры свежие, перец сладкий, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>		
100/2	Салат "Весна" капуста пекинская	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72	43-59
	<i>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
100	Салат из кваш. капусты с луком реп.	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	38-15
	<i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
250/15/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) 250/15/2	Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44	27-27
	<i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
200/10	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	Калорийность-289,54, Белки-7,55, Жиры-12,07, Углеводы-37,47	40-93
	<i>молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>		
35/11	Поджарка из свинины 35/11	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69	64-08
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
75/20	Печень тушеная с луком	Калорийность-316,73, Белки-20,35, Жиры-23,9, Углеводы-5,14	76-33
	<i>печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>		
110	Котлета " Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	77-21
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
80	Филе куриное "Забава"	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	69-35
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</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

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

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	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-41
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	54-42
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	21-92
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
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 "Осенняя" с брусникой <i>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-207,57, Белки-4,94, Жиры-2,68, Углеводы-41	36-34
75	Пирожок печеный с яблоком и джемом 75 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17	20-18
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