

**МЕНЮ НА 21 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>27-92</b>
200/10	<b>Каша жидкая молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-152,84, Белки-2,97, Жиры-10,77, Углеводы-10,91	<b>40-68</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b> <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>27-48</b>
38	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-99,56, Белки-2,85, Жиры-1,1, Углеводы-19,53	<b>7-92</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-461,35, Белки-16,88, Жиры-21,79, Углеводы-48,57	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>27-92</b>
200/10	<b>Каша жидкая молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-152,84, Белки-2,97, Жиры-10,77, Углеводы-10,91	<b>40-68</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b> <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>27-48</b>
80	<b>Апельсин</b>	Калорийность-34,4, Белки-0,72, Жиры-0,16, Углеводы-6,48	<b>16-42</b>
36	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-94,32, Белки-2,7, Жиры-1,04, Углеводы-18,5	<b>7-50</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-490,51, Белки-17,45, Жиры-21,89, Углеводы-54,02	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 21 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3**

<b><u>Обед</u></b>			
250/15/ 2	<b>Суп картофельный с рыбой свежей ( треска) 250/15/2</b> <i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-129,91, Белки-5,02, Жиры-3,13, Углеводы-20,33	<b>41-71</b>
40/40	<b>Печень " По-строгановски "</b> <b>40/40</b> <i>печень говяжья замороженная, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-207,26, Белки-11,67, Жиры-16,45, Углеводы-3,12	<b>48-32</b>
80	<b>Рис припущенный</b> <i>вода, крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-114,18, Белки-1,98, Жиры-2,59, Углеводы-20,74	<b>12-05</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
29	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	<b>4-09</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-577,66, Белки-20,29, Жиры-22,49, Углеводы-73,49	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/15/ 2	<b>Суп картофельный с рыбой свежей ( треска) 250/15/2</b> <i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-129,91, Белки-5,02, Жиры-3,13, Углеводы-20,33	<b>41-71</b>

40/40	<b>Печень " По-строгановски"</b> 40/40	Калорийность-207,26, Белки-11,67, Жиры-16,45, Углеводы-3,12	48-32
	<i>печень говьяжья замороженная, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль, масло сливочное</i>		
100	<b>Рис припущенный 100</b>	Калорийность-142,73, Белки-2,47, Жиры-3,24, Углеводы-25,93	15-06
	<i>вода, крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
15	<b>Горошек зеленый порц.</b>	Калорийность-6, Белки-0,47, Жиры-0,03, Углеводы-0,98	7-62
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	11-98
	<i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>		
38	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-88,16, Белки-2,13, Жиры-0,42, Углеводы-18,77	5-31
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-684,29, Белки-22,22, Жиры-23,41. Углеводы-95,6	<b>130-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 21 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3**

### Сотрудники

100	<b>Салат "Здоровье"</b>	Калорийность-141,04, Белки-2,8, Жиры-11,7, Углеводы-6,01	24-74
	<i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>		
100	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью</b>	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	31-48
	<i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>		
100	<b>Салат из редиса ( редис,лук зел, яйцо)</b>	Калорийность-90,18, Белки-2,58, Жиры-7,47, Углеводы-3,01	53-68
	<i>редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
250/15/2	<b>Суп картофельный с рыбой свежей ( треска) 250/15/2</b>	Калорийность-129,91, Белки-5,02, Жиры-3,13, Углеводы-20,33	41-71
	<i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
200/10	<b>Каша жидкая молочная пшеничная с маслом</b>	Калорийность-152,84, Белки-2,97, Жиры-10,77, Углеводы-10,91	40-68
	<i>молоко пастеризованное2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>		
40/40	<b>Печень " По-строгановски"</b> 40/40	Калорийность-207,26, Белки-11,67, Жиры-16,45, Углеводы-3,12	48-32
	<i>печень говьяжья замороженная, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль, масло сливочное</i>		
110	<b>Котлета " Пожарская"</b>	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	<b>Филе куриное "Забава"</b>	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	<b>Отбивная из филе птицы 80</b>	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	<b>Рыба припущенная ( треска)50г</b>	Калорийность-43,59, Белки-9,81, Жиры-0,38, Углеводы-0,29	99-79
	<i>треска филе зам., соль, лук репчатый</i>		
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	27-40
	<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Капуста тушеная 150</b>	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	<b>Сложный гарнир</b>	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

150	<b>Рис припущенный 150</b>	Калорийность-214,1, Белки-3,71, Жиры-4,86, Углеводы-38,9	22-56
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	11-98
	<i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-66
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	1-83
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	34-65
200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	30-63
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b>	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	<b>Сочни северные с курицей</b>	Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7,77, Углеводы-24,6	36-51
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное</i>		
75	<b>Ватрушка с творогом</b>	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	<b>Корж творожный</b>	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>		
75	<b>Пирожок печеный с яблоком и джемом 75</b>	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>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-62
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
30	<b>Батон нарезной</b>	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