

МЕНЮ НА 11 МАЯ ШКОЛА №3

Выход (г.)	Наименование блюда	эл. мен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
40/40	Гуляш из свинины 40/40	Калорийность-272,7, Белки-9,44, Жиры-25,02, Углеводы-2,38	79-03
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	18-20
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-44,65, Белки-1,44, Жиры-0,15, Углеводы-9,35	2-94
Итого за Завтрак			
		Калорийность-476,5, Белки-13,04, Жиры-28,77, Углеводы-41,38	104-00
Завтрак льготный			
50/50	Гуляш из свинины	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	94-71
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	18-20
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	3-26
Итого за Завтрак льготный			
		Калорийность-536,57, Белки-15,08, Жиры-39,45, Углеводы-43,77	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 11 МАЯ ШКОЛА №3

Обед			
250/15/10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом (филе), сметаной, зеленью	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	30-46
60/50	Тефтели (свин.) в томатном соусе без риса	Калорийность-263,87, Белки-7,49, Жиры-20,08, Углеводы-13,15	54-92
100	Рис отварной 100	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	16-95
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
27	Хлеб столичный	Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	3-84
Итого за Обед			
		Калорийность-626,2, Белки-13,72, Жиры-28,67, Углеводы-77,97	110-00
Обед льготный			
250/15/10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом (филе), сметаной, зеленью	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	30-46
60/50	Тефтели (свин.) в томатном соусе без риса	Калорийность-263,87, Белки-7,49, Жиры-20,08, Углеводы-13,15	54-92
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-44
20	Горошек зеленый порц.	Калорийность-8, Белки-0,62, Жиры-0,04, Углеводы-1,3	10-16
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
37	Хлеб столичный	Калорийность-85,84, Белки-2,07, Жиры-0,41, Углеводы-18,28	5-19
Итого за Обед льготный			
		Калорийность-734,17, Белки-16,17, Жиры-30,86, Углеводы-97,54	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 11 МАЯ ШКОЛА №3

Студенческий			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	16-58
30/25	Бутерброд с колбасой 30/25	Калорийность-171,85, Белки-6,53, Жиры-9,32, Углеводы-15,47	21-47
30/20	Бутерброд с сыром	Калорийность-148,6, Белки-7,51, Жиры-6,19, Углеводы-15,42	34-22
100	Салат из кваш. капусты с зел. луком	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	44-42
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	11-18
100	Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	31-48
250/15/10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом (филе), сметаной, зеленью	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	30-46
50/50	Гуляш из свинины	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	94-71
200/10	Каши вязкая молочная пшеничная с маслом	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	41-12
60/50	Тефтели (свин.) в томатном соусе без риса	Калорийность-263,87, Белки-7,49, Жиры-20,08, Углеводы-13,15	54-92
50	Рыба в яйце (треска) 50	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	95-39
80	Филе куриное "Забавка"	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	69-35
110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	77-21
150	Пюре картофельное 150	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
100/50	Сложенный гарнир	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	27-30
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-44
200	Напиток брусничный	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	20-46
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	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	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	37-91
80	Лепешка сырная	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	41-98
75	Ватрушка со сметаной	Калорийность-221,02, Белки-5,79, Жиры-4,93, Углеводы-38,35	18-12
60	Булочка "Пионерская"	Калорийность-212,2, Белки-4,68, Жиры-5,94, Углеводы-35,04	15-95
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-62
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