

**МЕНЮ НА 19 МАЯ ШКОЛА №3**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
35/125	<b>Рагу из свинины 35/125</b> <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06	<b>74-33</b>
10	<b>Горошек зеленый порц.</b>	Калорийность-4, Белки-0,31, Жиры-0,02, Углеводы-0,65	<b>5-08</b>
200	<b>Напиток брусничный</b> <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	<b>20-46</b>
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28	<b>4-13</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-530,13, Белки-13,94, Жиры-29,33, Углеводы-52	<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>
35/125	<b>Рагу из свинины 35/125</b> <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06	<b>74-33</b>
150/50/ 15	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	<b>12-83</b>
32	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	<b>4-92</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-602,61, Белки-20,54, Жиры-35,79, Углеводы-49,17	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 19 МАЯ ШКОЛА №3**

<b><u>Обед</u></b>			
250/10/ 2	<b>Суп крестьянский с крупной (пшеничная), сметаной, зелень</b> <i>капуста б/к, картофель, сметана 15%, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-70,42, Белки-1,52, Жиры-3,98, Углеводы-6,95	<b>14-25</b>
50/50	<b>Птица тушеная в соусе (филе) 50/50</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	<b>66-00</b>
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-195,8, Белки-6,64, Жиры-5,49, Углеводы-30,02	<b>21-35</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
33	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3	<b>4-57</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-607,61, Белки-22,45, Жиры-25,34, Углеводы-72,26	<b>110-00</b>

### Обед льготный

55	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью</b> <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-38,56, Белки-0,45, Жиры-3,38, Углеводы-1,07	<b>17-31</b>
250/10/ 2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшеничная), сметаной, зелень</b> <i>капуста б/к, картофель, сметана 15%, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-70,42, Белки-1,52, Жиры-3,98, Углеводы-6,95	<b>14-25</b>
50/50	<b>Птица тушеная в соусе (филе) 50/50</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	<b>66-00</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>24-64</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>3-97</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-667,01, Белки-23,69, Жиры-29,52, Углеводы-75,98	<b>130-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## **МЕНЮ НА 19 МАЯ ШКОЛА №3**

### Сотрудники

100	<b>Салат "Капуста царская" пекинская с зел. луком</b> <i>капуста пекинская, помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-106,96, Белки-1,13, Жиры-10,17, Углеводы-2,16	<b>38-24</b>
100	<b>Салат из редиса (редис, лук зел, яйцо)</b> <i>редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-90,18, Белки-2,58, Жиры-7,47, Углеводы-3,01	<b>53-68</b>
100	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью</b> <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	<b>31-48</b>
250/10/ 2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшеничная), сметаной, зелень</b> <i>капуста б/к, картофель, сметана 15%, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-70,42, Белки-1,52, Жиры-3,98, Углеводы-6,95	<b>14-25</b>
35/125	<b>Рагу из свинины 35/125</b> <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06	<b>74-33</b>
50/50	<b>Птица тушеная в соусе (филе) 50/50</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	<b>66-00</b>
110	<b>Котлета "Пожарская"</b>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>77-21</b>

	<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	<b>69-35</b>
	<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	<b>65-08</b>
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>		
52/5	<b>Сосиски отварные с маслом 52/5</b>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	<b>35-84</b>
	<i>сосиски, масло сливочное</i>		
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>27-40</b>
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Капуста тушеная 150</b>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	<b>27-17</b>
	<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	<b>27-30</b>
	<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>		
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>24-64</b>
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток брусничный</b>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	<b>20-46</b>
	<i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном 7</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-66</b>
	<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	<b>1-83</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>34-65</b>
200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>30-63</b>
80	<b>Лепешка сырная</b>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>41-98</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>37-91</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
75	<b>Ватрушка с творогом</b>	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	<b>30-18</b>
	<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	<b>40-30</b>
	<i>мука пшеничная, творог, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, масло растительное, сода, соль, ванилин</i>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-62</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-20</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-30</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183945

Владелец Нерובה Мария Сергеевна

Действителен с 17.08.2022 по 17.08.2023