

МЕНЮ НА 22 МАЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	27-92
200/10	Каша вязкая молочная гречневая с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-304,58, Белки-9,13, Жиры-12,3, Углеводы-39,23	47-69
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	25-90
16	Хлеб пшеничный	Калорийность-37,6, Белки-1,22, Жиры-0,13, Углеводы-7,87	2-49
Итого за Завтрак		Калорийность-563,78, Белки-18,96, Жиры-20,25, Углеводы-73,86	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
20	Колбаса (порциями) <i>колбаса п/к</i>	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	12-24
250/15	Каша вязкая молочная гречневая с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-384,35, Белки-11,52, Жиры-15,52, Углеводы-49,5	60-18
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	25-90
80	Апельсин	Калорийность-34,4, Белки-0,72, Жиры-0,16, Углеводы-6,48	16-42
25	Батон нарезной	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	5-26
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-710,45, Белки-20,88, Жиры-25,66, Углеводы-95,63	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 22 МАЯ ШКОЛА №3**Обед**

250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	17-04
75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	70-86
80	Рис отварной 80 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-122,83, Белки-2,03, Жиры-3,26, Углеводы-21,34	13-56
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83

34	Хлеб столичный	Калорийность-78,88, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8	4-71
Итого за Обед		Калорийность-709,27, Белки-18,39, Жиры-29,82, Углеводы-91,6	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	17-04
<i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>			
75	Котлета "Заводская" 75	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	70-86
<i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-44
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	12-26
<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
31	Хлеб столичный	Калорийность-71,92, Белки-1,74, Жиры-0,34, Углеводы-15,31	4-40
Итого за Обед льготный		Калорийность-865,32, Белки-20,02, Жиры-32,8, Углеводы-121,68	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 22 МАЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	11-18
<i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>			
100	Салат из редиса с огурцами и яйцом	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	44-86
<i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>			
250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	17-04
<i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>			
200/10	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	Калорийность-304,58, Белки-9,13, Жиры-12,3, Углеводы-39,23	47-69
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
75	Котлета "Заводская" 75	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	70-86
<i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, 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>			
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>			

150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-44
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	27-40
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	Капуста тушеная 150	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	Сложный гарнир	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	27-30
	<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>		
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	12-26
	<i>яблоки, 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>		
80	Лепешка сырная	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	41-98
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	Ватрушка "Осенняя" с брусникой	Калорийность-207,57, Белки-4,94, Жиры-2,68, Углеводы-41	36-34
	<i>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</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