

МЕНЮ НА 13 МАРТА ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
30	Ветчина порц	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10,14, Углеводы-0,06	20-89
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	95-57
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	4-58
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-532,15, Белки-29,24, Жиры-20,87. Углеводы-56,12	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	24-12
50	Котлета рыбная (треска) 50 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	62-57
100	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	18-34
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	13-42
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	13-27
20	Хлеб столичный	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	3-28
Итого за Обед льготный		Калорийность-569,67, Белки-13,16, Жиры-16,78. Углеводы-90,56	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 13 МАРТА ШКОЛА №3**Сотрудники**

100	Салат из редиса с огурцами и яйцом <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	48-96
100	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	18-00
250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	24-12
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	95-57
50	Котлета рыбная (треска) 50	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	62-57

	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05	87-51
90	Котлета "Сказка" (свин.)		
	<i>яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	94-26
80	Филе куриное "Забава"80		
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	106-67
110	Котлета "Пожарская"		
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	29-53
150	Пюре картофельное 150		
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	32-38
150	Капуста тушеная 150		
	<i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	30-54
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-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	27-52
150	Рис отварной 150		
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	13-27
200	Компот из свежих яблок		
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
200	Чай с сахаром		
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-69
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном		
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	2-73
7	Лимон порц.		
	<i>Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	43-10
200	Сок фруктовый 0,2		
80	Лепешка сырная		
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	47-81
52/50	Сосиска в тесте запеченная		
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	42-07
75	Ватрушка с творогом		
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	32-81
30	Хлеб пшеничный		
	<i>Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82</i>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	5-50
30	Хлеб столичный		
	<i>Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42</i>		5-03
30	Батон нарезной		
			7-61

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 137622854052821891335385229251363049582770235102

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 24.11.2023 по 23.11.2024