

МЕНЮ НА 18 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	Сыр порц.	Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98	47-29
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	50-33
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
50	Апельсин	Калорийность-21,5, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-4,05	17-90
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-52
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-560,61, Белки-19,75, Жиры-20,62. Углеводы-73,01	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Суп из овощей со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	21-16
35/125	Рагу из свинины 35/125 <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	95-60
15	Огурец соленый	Калорийность-1,95, Белки-0,12, Жиры-0,02, Углеводы-0,26	5-52
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-69
36	Хлеб столичный	Калорийность-83,52, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78	6-03
Итого за Обед льготный		Калорийность-608,94, Белки-15,35, Жиры-34,12. Углеводы-59,7	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 18 МАРТА ШКОЛА №3**Сотрудники**

100/2	Салат "Весна" с пекин.капустой <i>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72	47-80
100	Салат из свеклы отварной <i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	12-81
250/10/ 2	Суп из овощей со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	21-16
50/10	Сырники из творога со сгущ. молоком 50/10 <i>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96	46-07
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	50-33

35/125	Рагу из свинины 35/125 <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	95-60
110	Котлета "Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	106-67
80	Филе куриное "Забава"80 <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	94-26
52/5	Сосиски отварные с маслом 52/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	39-10
50	Рыба в яйце (треска) 50 <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	102-23
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-62
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	60-61
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	29-53
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-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	32-38
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-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	30-54
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном 7 <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-69
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	2-73
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	43-10
85	Трубочка ветчинная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	49-97
75	Ватрушка со сметаной <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сметана 15%, мука пшеничная, сахар - песок, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-221,02, Белки-5,79, Жиры-4,93, Углеводы-38,35	20-27
75/10	Рулетик с маком и глазурью <i>мука пшеничная, масло сливочное, глазурь, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>	Калорийность-472,42, Белки-7,07, Жиры-9,8, Углеводы-58,9	37-52
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-50
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-03
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	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