

МЕНЮ НА 4 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
35/100	Плов из птицы (филе кур.) 35/100 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	75-09
25	Огурец свежий	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	9-75
200	Напиток лимонный <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	10-24
70	Апельсин	Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67	25-07
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	4-85
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-508,84, Белки-16,51, Жиры-18,24, Углеводы-67,63	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/ 10/2	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/15/10/2 <i>свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	39-45
38/25	Колоаски "по-оомаинему" 38/25 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	68-88
100	Каша перловая рассып.100 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	11-19
10	Горошек зеленый порц.	Калорийность-4, Белки-0,31, Жиры-0,02, Углеводы-0,65	6-50
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-02
Итого за Обед льготный		Калорийность-594,52, Белки-16,42, Жиры-27,6, Углеводы-69,9	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 4 АПРЕЛЯ 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	Салат из пекин.капусты с зеленым луком <i>капуста пекинская, лук зеленый (перо), масло растительное, зелень (укроп/петрушка), сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-69,97, Белки-1,25, Жиры-5,19, Углеводы-4,25	40-38
250/15/ 10/2	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/15/10/2	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	39-45

свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста.,
масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота

35/100	Плов из птицы (филе кур.) 35/100	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	75-09
38/25	Колоаски "По-домашнему" 38/25	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	68-88
110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	106-67
80	Филе куриное "Забава"80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	94-26
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	29-53
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	32-18
100/50	Сложный гарнир	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	30-23
150	Каша перловая рассып.150	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	16-71
200	Напиток лимонный	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	10-24
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	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
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	41-57
75/15	Булочка "домашняя" с глазурью	Калорийность-525,7, Белки-5,74, Жиры-9,99, Углеводы-58,01	36-00
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