

МЕНЮ НА 5 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
75	Шницель из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23.76. Углеводы-12.58	98-63
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3.6. Углеводы-14.68	19-62
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35,25, Белки-1,14, Жиры-0.12. Углеводы-7.38	2-79
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-499,51, Белки-13,37, Жиры-27.48. Углеводы-49.61	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-114,3, Белки-2,2, Жиры-6,83, Углеводы-10,81	16-51
35/11	Поджарка из филе кур. <i>куриные грудки филе, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-172,16, Белки-9,43, Жиры-14.17. Углеводы-1.69	68-88
150	Макаронные изделия отварные с овощами №258 150 <i>макаронные изделия, морковь, горошек зеленый., лук репчатый, масло сливочное, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-185,73, Белки-5,15, Жиры-4,3, Углеводы-31,52	21-73
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-46
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9.84	3-66
22	Хлеб столичный	Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры-0.24. Углеводы-10.87	3-76
Итого за Обед льготный		Калорийность-701,72, Белки-20,17, Жиры-25.95. Углеводы-93.77	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 5 АПРЕЛЯ 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	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	17-60
250/10/ 2	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-114,3, Белки-2,2, Жиры-6,83, Углеводы-10,81	16-51

75	Шницель из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23.76. Углеводы-12.58	98-63
35/11	Поджарка из филе кур. <i>куриные грудки филе, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-172,16, Белки-9,43, Жиры-14.17. Углевоы-1.69	68-88
110	Котлета "Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22.59. Углевоы-19.46	106-67
80	Филе куриное "Забава"80 <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20.53. Углевоы-3.39	94-26
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5.41. Углевоы-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. Углевоы-15.25	32-18
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. Углевоы-18.91	30-23
150	Макаронные изделия 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углевоы-37.05	17-62
150/20/5	Макаронные изделия с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углевоы-37,09	60-61
150	Макаронные изделия с овощами №258 150 <i>макаронные изделия, морковь, горошек зеленый., лук репчатый, масло сливочное, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-185,73, Белки-5,15, Жиры-4,3, Углевоы-31,52	21-73
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углевоы-29,04	20-46
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углевоы-14,97	3-96
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, Углевоы-15,18	6-69
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0.01. Углевоы-0.21	2-73
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углевоы-20.2	43-10
100	Пицца школьная с <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11.68. Углевоы-32.13	58-30
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. Углевоы-38.35	19-78
100	Колоб картофельный <i>картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>	Калорийность-243,5, Белки-5,91, Жиры-7.62. Углевоы-37.84	30-14
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0.24. Углевоы-14.76	5-50
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0.33. Углевоы-14.82	5-03
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0.87. Углевоы-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