

**МЕНЮ НА 9 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
35/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.)</b> <i>35/125</i> <small>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2, Углеводы-14,38	<b>94-26</b>
20	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	<b>8-94</b>
150/50/ 15	<b>Чай с молоком</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	<b>13-14</b>
34	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	<b>8-66</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-454,44, Белки-17,45, Жиры-20,48. Углеводы-49,99	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/20/ 10/2	<b>Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью</b> <small>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small>	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17	<b>30-15</b>
35/100	<b>Плов из свинины</b> <i>35/100</i> <small>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</small>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	<b>97-35</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
21	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-48,72, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37	<b>3-54</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-593,82, Белки-15,63, Жиры-30,36. Углеводы-64,41	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 9 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3****Сотрудники**

100	<b>Салат картоф. со свежим огурцом</b> <small>картофель, огурцы свежие, морковь, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</small>	Калорийность-123,46, Белки-2,07, Жиры-5,87, Углеводы-15,5	<b>25-74</b>
100	<b>Салат "Капуста царская" с пекин.капустой</b> <small>капуста пекинская, помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-104,96, Белки-1, Жиры-10,16, Углеводы-1,84	<b>35-72</b>
250/20/ 10/2	<b>Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью</b> <small>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small>	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17	<b>30-15</b>
30/20	<b>Бутерброд с сыром</b> <small>батон нарезной, сыр твердый</small>	Калорийность-148,6, Белки-7,51, Жиры-6,19, Углеводы-15,42	<b>39-13</b>
35/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.)</b> <i>35/125</i> <small>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2, Углеводы-14,38	<b>94-26</b>
35/100	<b>Плов из свинины</b> <i>35/100</i> <small>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</small>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	<b>97-35</b>

50	<b>Рыба в яйце (треска) 50</b> <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
110	<b>Котлета "Пожарская"</b> <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	106-67
80	<b>Филе куриное "Забава"80</b> <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	94-26
90	<b>Котлета "Сказка" (свин.)</b> <i>яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05	87-51
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <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	<b>Капуста тушеная 150</b> <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	32-18
100/50	<b>Сложный гарнир</b> <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	30-23
150	<b>Макароны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-62
150/20/5	<b>Макароны отварные с сыром 150</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	60-61
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном 7</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-69
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	2-73
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	43-10
75/15	<b>Булочка "домашняя" с глазурью</b> <i>мука пшеничная, глазурь, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие</i>	Калорийность-525,7, Белки-5,74, Жиры-9,99, Углеводы-58,01	36-00
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-50
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-03
30	<b>Батон нарезной</b>	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