

**МЕНЮ НА 18 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>			
50	<b>Шницель из свинины 50</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	<b>65-56</b>
100	<b>Пюре картофельное 100</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	<b>19-62</b>
25	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	<b>9-75</b>
25	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	<b>11-18</b>
200	<b>Напиток лимонный</b> <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	<b>10-24</b>
34	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	<b>8-65</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>			<b>125-00</b>

<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/10/ 2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью</b> <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	<b>16-51</b>
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	<b>97-35</b>
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>13-42</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
22	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	<b>3-76</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>			<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 18 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3**

<b><u>Сотрудники</u></b>			
100	<b>Салат картоф. со свежим огурцом</b> <i>картофель, огурцы свежие, морковь, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-123,46, Белки-2,07, Жиры-5,87, Углеводы-15,5	<b>25-74</b>
100	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зел.луком и зеленью</b> <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-72,51, Белки-0,98, Жиры-6,15, Углеводы-2,33	<b>47-22</b>
250/10/ 2	<b>Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью</b> <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	<b>16-51</b>
50/10	<b>Сырники из творога со сгущ. молоком 50/10</b>	Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96	<b>46-07</b>

	<i>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	<b>97-35</b>
<b>35/100</b>	<b>Плов из свинины 35/100</b>		
	<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	<b>65-56</b>
<b>50</b>	<b>Шницель из свинины 50</b>		
	<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>106-67</b>
<b>110</b>	<b>Котлета "Пожарская"</b>		
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>94-26</b>
<b>80</b>	<b>Филе куриное "Забава"80</b>		
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>29-53</b>
<b>150</b>	<b>Пюре картофельное 150</b>		
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	<b>32-18</b>
<b>150</b>	<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-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	<b>30-23</b>
<b>100/50</b>	<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-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>17-62</b>
<b>150</b>	<b>Макаронны отварные 150</b>		
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>60-61</b>
<b>150/20/5</b>	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b>		
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	<b>10-24</b>
<b>200</b>	<b>Напиток лимонный</b>		
	<i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>		
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>6-69</b>
<b>200/15/7</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном 7</b>		
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>2-73</b>
<b>7</b>	<b>Лимон порц.</b>		
	<i>Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>43-10</b>
<b>200</b>	<b>Сок фруктовый 0,2</b>		
	<i>Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53</i>	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	<b>41-57</b>
<b>52/50</b>	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>		
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>5-50</b>
<b>75</b>	<b>Ватрушка с творогом</b>		
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-03</b>
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		
	<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	<b>7-61</b>
<b>30</b>	<b>Хлеб столичный</b>		
	<i>Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42</i>		
<b>30</b>	<b>Батон нарезной</b>		

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