

МЕНЮ НА 22 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|--|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 15 | Сыр порц. | Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99 | 23-64 |
| 200/10 | Каша жидкая молочная рисовая с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры-11,18, Углеводы-33,9 | 47-20 |
| 200 | Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i> | Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13 | 28-82 |
| 100 | Яблоко св. | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 | 17-55 |
| 31 | Батон нарезной | Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93 | 7-79 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-577,67, Белки-17,35, Жиры-21,07, Углеводы-77,76 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/15/ 2 | Суп картофельный с рыбой свежей (треска) 250/15/2 <i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-129,91, Белки-5,02, Жиры-3,13, Углеводы-20,33 | 44-06 |
| 50 | Фрикадельки из филе кур. <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, соль</i> | Калорийность-113,05, Белки-7,82, Жиры-7,35, Углеводы-3,94 | 52-69 |
| 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 |
| 200 | Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16 | 22-47 |
| 27 | Хлеб столичный | Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34 | 4-59 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-562,88, Белки-18,5, Жиры-14,09, Углеводы-90,08 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 22 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

| | | | |
|--------------|--|--|---------------|
| 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 |
| 100 | Салат из кваш. капусты с зел. луком, зел. <i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87 | 44-65 |
| 250/15/ 2 | Суп картофельный с рыбой свежей (треска) 250/15/2 <i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-129,91, Белки-5,02, Жиры-3,13, Углеводы-20,33 | 44-06 |
| 200/10 | Каша жидкая молочная рисовая с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры-11,18, Углеводы-33,9 | 47-20 |
| 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 |
| 50 | Фрикадельки из филе кур. | Калорийность-113,05, Белки-7,82, Жиры-7,35, Углеводы-3,94 | 52-69 |

| | | | |
|--------------|---|--|---------------|
| | <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, соль</i> | Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46 | |
| 110 | Котлета "Пожарская" | | 106-67 |
| | <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 | |
| 80 | Филе куриное "Забава"80 | | 94-26 |
| | <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 | |
| 150 | Пюре картофельное 150 | | 29-53 |
| | <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25 | |
| 150 | Капуста тушеная 150 | | 32-18 |
| | <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 | |
| 100/50 | Сложный гарнир | | 30-23 |
| | <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-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49 | |
| 150 | Каша перловая рассып.150 | | 16-71 |
| | <i>крупка перловая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16 | |
| 200 | Компот из кураги | | 22-47 |
| | <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | |
| 200 | Чай с сахаром | | 3-96 |
| | <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | |
| 200/15/ 7 | Чай с сахаром и лимоном | | 6-69 |
| | <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 | |
| 7 | Лимон порц. | | 2-73 |
| | | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2 | |
| 200 | Сок фруктовый 0,2 | | 43-10 |
| | | Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53 | |
| 52/50 | Сосиска в тесте запеченная | | 41-57 |
| | <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> | Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48 | |
| 75 | Ватрушка с творогом | | 32-28 |
| | <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 | |
| 30 | Хлеб пшеничный | | 5-50 |
| | | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | |
| 30 | Хлеб столичный | | 5-03 |
| | | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42 | |
| 30 | Батон нарезной | | 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