# МЕНЮ НА 13 МАЯ ШКОЛА №3

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|---|---|---|---|
| | **Завтрак льготный** | | |
| 25 | Ветчина порц | Калорийность-93,25, Белки-4,28, Жиры-8,45, Углеводы-0,05 | 17-41 |
| 200/10 | Каша вязкая молочная гречневая с маслом<br>*молоко пастеризованное2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар - песок, соль* | Калорийность-304,58, Белки-9,13, Жиры-12,3, Углеводы-39,23 | 50-33 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком<br>*молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый* | Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76 | 27-32 |
| 70 | Апельсин | Калорийность-30,1, Белки-0,63, Жиры-0,14, Углеводы-5,67 | 25-07 |
| 27 | Хлеб пшеничный | Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28 | 4-87 |
| | **Итого за Завтрак льготный** | Калорийность-642,98, Белки-19,44, Жиры-23,61, Углеводы-84,99 | 125-00 |
| | **Обед льготный** | | |
| 250/20/2 | Суп картофельный с рыбой свежей (треска)<br>*картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)* | Калорийность-136,1, Белки-5,98, Жиры-3,22, Углеводы-20,7 | 54-27 |
| 50 | Фрикадельки из филе кур.<br>*куриные грудки филе, хлеб пшеничный, соль* | Калорийность-113,05, Белки-7,82, Жиры-7,35, Углеводы-3,94 | 52-69 |
| 100 | Каша перловая рассып.<br>*крупа перловая, масло сливочное, соль* | Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31 | 11-19 |
| 200 | Напиток лимонный<br>*сахар - песок, лимон* | Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38 | 10-24 |
| 39 | Хлеб столичный | Калорийность-90,48, Белки-2,18, Жиры-0,43, Углеводы-19,27 | 6-61 |
| | **Итого за Обед льготный** | Калорийность-571,37, Белки-19,22, Жиры-14,26, Углеводы-90,6 | 135-00 |

Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .

# МЕНЮ НА 13 МАЯ ШКОЛА №3

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Сотрудники** | | |
| 100 | Салат из редиса с огурцами и яйцом<br>*редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)* | Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93 | 48-96 |
| 100 | Салат из свеклы отварной<br>*свекла, масло растительное, соль йодированная* | Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36 | 12-81 |
| 250/20/2 | Суп картофельный с рыбой свежей (треска)<br>*картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)* | Калорийность-136,1, Белки-5,98, Жиры-3,22, Углеводы-20,7 | 54-27 |
| 200/10 | Каша вязкая молочная гречневая с маслом<br>*молоко пастеризованное2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар - песок, соль* | Калорийность-304,58, Белки-9,13, Жиры-12,3, Углеводы-39,23 | 50-33 |
| 50 | Фрикадельки из филе кур.<br>*куриные грудки филе, хлеб пшеничный, соль* | Калорийность-113,05, Белки-7,82, Жиры-7,35, Углеводы-3,94 | 52-69 |
| 110 | Котлета "Пожарская"<br>*куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль* | 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*** |
| | *куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль* | | |
| 75 | ***Биточек из свинины 75*** | Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58 | ***98-63*** |
| | *свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль* | | |
| 150 | ***Пюре картофельное 150*** | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | ***29-53*** |
| | *картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль* | | |
| 150 | ***Капуста тушеная 150*** | Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25 | ***32-18*** |
| | *капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист* | | |
| 100/50 | ***Сложный гарнир*** | Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91 | ***30-23*** |
| | *картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота* | | |
| 150 | ***Каша перловая рассып.150*** | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49 | ***16-71*** |
| | *крупа перловая, масло сливочное, соль* | | |
| 200 | ***Напиток лимонный*** | Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38 | ***10-24*** |
| | *сахар - песок, лимон* | | |
| 200 | ***Чай с сахаром*** | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | ***3-96*** |
| | *сахар - песок, чай черный крупнолистовой* | | |
| 200/15/7 | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | ***6-69*** |
| | *сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой* | | |
| 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*** |
| 75/15 | ***Булочка "домашняя" с глазурью*** | Калорийность-525,7, Белки-5,74, Жиры-9,99, Углеводы-58,01 | ***36-00*** |
| | *мука пшеничная, глазурь, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие* | | |
| 75 | ***Ватрушка с джемом*** | Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8 | ***27-21*** |
| | *тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное* | | |
| 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