

МЕНЮ НА 13 МАРТА 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	26-44
190/10	Каша вязкая молочная гречневая с маслом 190/10 <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-292,95, Белки-8,67, Жиры-12,09, Углеводы-37,26	51-63
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	28-38
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28	6-45
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-607,5, Белки-18,05, Жиры-19,2, Углеводы-87,1	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250 <i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	31-02
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	137-31
150	Каша перловая рассып. 150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	19-99
30	Огурец свежий	Калорийность-4,26, Белки-0,21, Жиры-0,06, Углеводы-0,75	15-40
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
24	Хлеб столичный	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	5-20
Итого за Обед льготный		Калорийность-797,04, Белки-20,98, Жиры-37,93, Углеводы-89,86	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 13 МАРТА ШКОЛА №3**Сотрудники**

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	26-81
100	Салат из св.помидоров и огурцов с зел.луком, зеленью <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-72,51, Белки-0,98, Жиры-6,15, Углеводы-2,33	63-96
250	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250 <i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	31-02

190/10	Каша вязкая молочная гречневая с маслом 190/10 <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-292,95, Белки-8,67, Жиры-12,09, Углеводы-37,26	51-63
50/10	Сырники из творога со сгущен.молоком 50/10 <i>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96	44-24
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	137-31
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110 <i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	114-63
80	Филе куриное "Забава" 80 <i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	99-92
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	46-69
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, Углеводы-15,25	50-90
100/50	Сложный гарнир (карт.отв., кап.туш.) <i>картофель, капуста б/к, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>	Калорийность-145,7, Белки-3,31, Жиры-4,81, Углеводы-21,78	49-36
150	Каша перловая рассып. 150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	19-99
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150/20/5 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-79
100	Пицца школьная с ветчиной <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	70-85
50/50	Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	47-86
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	7-25
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-55
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	10-18

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443838

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 21.05.2025 по 21.05.2026