

МЕНЮ НА 9 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	23-95
	Запеканка из творога с		
130/20	морковью и сгущ.молоком	Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2	83-68
130/20			
	творог, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%		
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-10
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
26	Батон нарезной	Калорийность-68,12, Белки-1,95, Жиры-0,75, Углеводы-13,36	7-92
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-531,4, Белки-21,73, Жиры-15,32, Углеводы-74,54	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/10/10/2	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	43-53
	картофель, огурцы соленые, морковь, куриные грудки филе, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)		
60/30	Колбаски "По-домашнему" (свин.) 60/30	Калорийность-290,52, Белки-9,11, Жиры-25,67, Углеводы-5,65	100-03
	свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль		
150	Каша перловая рассып.150	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	18-52
	крупа перловая, масло сливочное, соль		
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	16-51
30	Огурец свежий	Калорийность-4,26, Белки-0,21, Жиры-0,06, Углеводы-0,75	13-55
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	16-23
	яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
24	Хлеб столичный	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	4-63
Итого за Обед льготный		Калорийность-858,04, Белки-21,01, Жиры-40,75, Углеводы-98,17	213-00
Бухгалтер . Зав. Директор производством . школы			

МЕНЮ НА 9 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3

<u>Сотрудники</u>			
100	Икра свекольная	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	21-27
	свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок		
100/2	Салат "Весна" с пекин.капустой	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72	59-08
	огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		
250/10/10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/10/10/2	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	43-53

картофель, огурцы соленые, морковь, куриные грудки филе, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

Запеканка из творога с

130/20 морковь и сгущ.молоком

Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2

83-68

130/20

творог, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%

60/30 Колбаски "По-домашнему" (свин.) 60/30

Калорийность-290,52, Белки-9,11, Жиры-25,67, Углеводы-5,65

100-03

свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль

110 Котлета Пожарская

Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46

110-08

куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль

80 Отбивная из птицы (филе кур.) 80

Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4

90-98

куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок

150 Каша перловая рассып.150

Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49

18-52

крупа перловая, масло сливочное, соль

150 Пюре картофельное 150

Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03

39-08

картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль

150 Капуста тушеная 150

Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25

43-19

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

40-25

картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота

200 Компот из свежих яблок

Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87

16-23

яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

200 Чай с сахаром

Калорийность-59,03, Углеводы-14,97

3-84

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

7-10

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

7 Лимон порц.

Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21

3-26

200 Напиток 0,2 с/с в ассортименте

Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2

38-42

50/50 Сосиска в тесте запеченная 50/50

Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44

42-09

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное

100 Колоб картофельный

Калорийность-243,5, Белки-5,91, Жиры-7,62, Углеводы-37,84

35-82

картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное

75 Ватрушка с джемом

Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8

23-42

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

6-55

30 Хлеб столичный

Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82

5-97

30 Батон нарезной

Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42

9-24

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402763

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 14.01.2025 по 14.01.2026