

МЕНЮ НА 16 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
130/20	Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком	Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2	83-68
130/20	<i>творог, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>		
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-10
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
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>			
250/15/ 10/2	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зелению	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	45-13
250/15/10/2	<i>свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>		
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	100-65
	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	Картофель отварной 150	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	38-93
	<i>картофель, масло сливочное, соль</i>		
25	Огурец свежий	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	11-29
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	11-92
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
26	Хлеб столичный	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	5-08
Итого за Обед льготный		Калорийность-751,17, Белки-24,54, Жиры-30,49, Углеводы-91,19	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 16 АПРЕЛЯ ШКОЛА № 3**Сотрудники**

100	Салат из кваш. капусты с зел. луком, зел.	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	50-28
	<i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
100	Салат из редиса с огурцами и яйцом	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	63-99
	<i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>		
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

Бориц со св.капустой,

250/15/ 10/2	картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	45-13
-----------------	---	--	--------------

250/15/10/2

свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота

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%

Рыбные "Каштаны"

75	(фил.тресковых пород) лук	Калорийность-217,21, Белки-11,81, Жиры-10,62, Углеводы-18,6	97-65
----	----------------------------------	---	--------------

реп.

филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, яйцо столовое, мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль, лук репчатый

90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	100-65
----	---	---	---------------

куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, 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	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	95-76
----	---------------------------------	---	--------------

куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль

50	Сосиски отварные 50	Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2	28-82
----	----------------------------	---	--------------

сосиски, масло сливочное

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

150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-74
-----	-------------------------	--	--------------

крупа рисовая, масло сливочное, соль

200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	11-92
-----	-------------------------	--	--------------

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
---	--------------------	---	-------------

100	Пицца школьная с ветчиной	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	62-85
-----	----------------------------------	--	--------------

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

75	Пирожок печеный с капустой и яйцом	Калорийность-188,13, Белки-5,72, Жиры-4,68, Углеводы-30,75	19-38
----	---	--	--------------

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из свежей капусты с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

75	Ватрушка со сметаной <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сметана 15%, мука пшеничная, сахар - песок, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-221,02, Белки-5,79, Жиры-4,93, Углеводы-38,35	21-62
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