

МЕНЮ НА 17 АПРЕЛЯ ШКОЛА № 3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	47-75
200	Какао растворимый с молоком молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	29-71
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	39-79
20	Батон нарезной	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	6-18
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-587,12, Белки-20,85, Жиры- 22,07. Углеводы-74,3	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/15/10/2 капуста б/к, картофель, лук репчатый, куриные грудки филе, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-122,15, Белки-5,25, Жиры- 7,85, Углеводы-7,45	34-04
70/60	Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом 70/60 куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом	Калорийность-170,16, Белки-11,57, Жиры- 10,8, Углеводы-6,68	97-81
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	22-33
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	19-27
30	Огурец свежий	Калорийность-4,26, Белки-0,21, Жиры-0,06, Углеводы-0,75	13-55
200	Компот из кураги курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0,06, Углеводы-30,16	21-94
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры- 0,22, Углеводы-9,88	4-06
Итого за Обед льготный		Калорийность-712,16, Белки-27,24, Жиры- 25,39. Углеводы-90,89	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 17 АПРЕЛЯ ШКОЛА № 3**Сотрудники**

100/2	Салат "Весна" с пекин.капустой огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры- 5,81, Углеводы-1,72	59-08
100	Икра морковная	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	20-83

морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота

Суп крестьянский с крупой

250/15/ 10/2	(пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-122,15, Белки-5,25, Жиры-7,85, Углеводы-7,45	34-04
-----------------	--	---	--------------

250/15/10/2

капуста б/к, картофель, лук репчатый, куриные грудки филе, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

200/10	Каша вязкая молочная пшенная с маслом	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	47-75
--------	--	---	--------------

молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль

Фрикадельки из филе кур. в

70/60	соусе сметанном с томатом	Калорийность-170,16, Белки-11,57, Жиры-10,8, Углеводы-6,68	97-81
-------	----------------------------------	--	--------------

70/60
куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом

75	Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	95-58
----	---	---	--------------

куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, 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

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

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	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-33
-----	-----------------------------------	--	--------------

крупа гречневая, масло сливочное, соль

200	Компот из кураги	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	21-94
-----	-------------------------	---	--------------

курага, 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

75/15	Булочка в шоколаде	75/15	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	46-05
<i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>				
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