

МЕНЮ НА 29 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
60	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 60 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	69-83
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
20	Огурец свежий	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	9-03
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	39-79
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	6-08
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-629,68, Белки-22,02, Жиры-21,09. Углеводы-86,68	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью 250/10/10/2 <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-150,25, Белки-4,86, Жиры-9,41, Углеводы-11,36	40-79
90	Биточек рыонный (минтай) ол <i>филе рыбы мороженное - филе минтая б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-189,85, Белки-12,36, Жиры-7,92, Углеводы-17,18	116-24
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-74
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	16-51
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	3-88
Итого за Обед льготный		Калорийность-691,71, Белки-22,48, Жиры-23,72. Углеводы-94,54	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 29 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

100/2	Салат из пекин.капусты со св.огурцом <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	50-44
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	20-83

250/10/ 10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-150,25, Белки-4,86, Жиры-9,41, Углеводы-11,36	40-79
90	250/10/10/2 <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> Биточек рыонный (минтаи) ол	Калорийность-189,85, Белки-12,36, Жиры-7,92, Углеводы-17,18	116-24
60	<i>филе рыбы мороженное - филе минтая б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 60	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	69-83
110	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> Котлета Пожарская	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	110-08
80	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i> Отбивная из птицы (филе кур.) 80	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	90-98
50	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i> Сосиски отварные 50	Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2	28-82
150	<i>сосиски, масло сливочное</i> Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	39-08
150	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-74
150	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
150/20/ 5	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> Макароны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	64-58
200	<i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i> Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
200/15/ 7	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-10
7	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> 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
85	Трубочка ветчинная	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	50-87
100	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> Колоб картофельный	Калорийность-243,5, Белки-5,91, Жиры-7,62, Углеводы-37,84	35-82
75/15	<i>картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i> Булочка в шоколаде 75/15	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	46-05
30	<i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> 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