

МЕНЮ НА 30 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-94
52	Сосиски отварные <i>сосиски</i>	Калорийность-137,94, Белки-5,81, Жиры-12,63, Углеводы-0,21	30-49
150	Рис припущенный 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-214,1, Белки-3,71, Жиры-4,86, Углеводы-38,9	27-94
20	Огурец свежий	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	9-03
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	11-01
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-10
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	5-14
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-592,14, Белки-16,98, Жиры-23,48. Углеводы-76,67	148-00
<u>Обед льготный</u>			
Борщ 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 <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 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	100-65
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	38-93
25	Огурец свежий	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	11-29
200	Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	11-92
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 30 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Салат из свеклы отварной <i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	15-72
100	Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	45-64

помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)

Борщ со св.капустой,

250/15/10/2 **картоф., мясом (филе кур), сметаной, зелению** 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

50/10 **Сырники из творога со сгущ. молоком 50/10** Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96 **43-49**

творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль

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

52 **Сосиски отварные** Калорийность-137,94, Белки-5,81, Жиры-12,63, Углеводы-0,21 **30-49**

сосиски

150 **Пюре картофельное 150** Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 **41-06**

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

150 **Рис припущенный 150** Калорийность-214,1, Белки-3,71, Жиры-4,86, Углеводы-38,9 **27-94**

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

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