

МЕНЮ НА 6 МАЯ ШКОЛА №3

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|--|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 150/20/ 5 | Макароны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | 69-48 |
| 25 | Помидор свежий | Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95 | 13-76 |
| 25 | Огурец свежий | Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63 | 11-29 |
| 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 | Апельсин | Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1 | 39-79 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 | 6-58 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-513,27, Белки-15,14, Жиры-15,37, Углеводы-76,71 | 148-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/10/ 20/10/2 | Свекольник с мясом(филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 250/10/20/10/2 <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17 | 48-11 |
| 90 | Котлеты "Домашние" (свин.) 90 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i> | Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09 | 109-43 |
| 150 | Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | 43-57 |
| 10 | Огурец соленый | Калорийность-1,3, Белки-0,08, Жиры-0,01, Углеводы-0,17 | 4-54 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-84 |
| 18 | Хлеб столичный | Калорийность-49,56, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8,89 | 3-51 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-724,04, Белки-20,93, Жиры-40,29, Углеводы-67,32 | 213-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 6 МАЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

| | | | |
|-------|---|---|--------------|
| 100 | Салат "Капуста царская" с пекин.капустой <i>капуста пекинская, помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-104,96, Белки-1, Жиры-10,16, Углеводы-1,84 | 43-55 |
| 100 | Салат из редиса с огурцами и яйцом <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93 | 63-99 |
| 40/20 | Яйцо вареное с зел.горошком | Калорийность-115,75, Белки-5,7, Жиры-9,64, Углеводы-1,58 | 39-04 |

яйцо столовое, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная

| | | | |
|--------------------|--|--|---------------|
| 250/10/ 20/10/2 | Свекольник с мясом(филе кур),яйцом,сметаной,зелень ю 250/10/20/10/2 <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17 | 48-11 |
| 90 | Котлеты "Домашние" (свин.) 90 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i> | Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09 | 109-43 |
| 110 | Котлета Пожарская <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i> | Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46 | 110-08 |
| 80 | Филе куриное "Забава"80 <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i> | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 | 95-76 |
| 52 | Сосиски отварные <i>сосиски</i> | Калорийность-137,94, Белки-5,81, Жиры-12,63, Углеводы-0,21 | 30-49 |
| 150 | Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | 43-57 |
| 150 | Капуста тушеная 150 <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i> | Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25 | 45-70 |
| 100/50 | Сложный гарнир <i>картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i> | Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91 | 43-85 |
| 150 | Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 21-94 |
| 150/20/ 5 | Макаронны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | 69-48 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-84 |
| 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 |
| 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 |
| 100 | Пицца школьная с ветчиной <i>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</i> | Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | 63-68 |
| 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 | 23-48 |
| 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