

МЕНЮ НА 12 МАЯ 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
25	Ветчина порц.25	Калорийность-93,25, Белки-4,28, Жиры-8,45, Углеводы-0,05	17-90
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	61-73
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
23	Батон нарезной	Калорийность-60,26, Белки-1,73, Жиры-0,67, Углеводы-11,82	7-24
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-636,83, Белки-19,66, Жиры-28,32, Углеводы-74,7	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью картофель, горох шпиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44	37-63
90	Шницель из свинины 90 свинина б/к (лопатка), молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное	Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31	124-82
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-84
15	Горошек зеленый порц.	Калорийность-6, Белки-0,47, Жиры-0,03, Углеводы-0,98	9-76
200	Напиток лимонный сахар - песок, лимон	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	11-01
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	4-94
Итого за Обед льготный		Калорийность-993,53, Белки-32,1, Жиры-46,44, Углеводы-108,1	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 12 МАЯ 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	Салат из свеклы отварной свекла, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	15-72
250/15/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью	Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44	37-63

картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	61-73
90	Шницель из свинины 90 свинина б/к (лопатка), молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное	Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31	124-82
110	Котлета Пожарская куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	110-08
80	Филе куриное "Забава"80 куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	95-76
52	Сосиски отварные сосиски	Калорийность-137,94, Белки-5,81, Жиры-12,63, Углеводы-0,21	30-49
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-84
150	Картофель отварной 150 картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	41-44
150	Капуста тушеная 150 капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	45-70
150	Макаронны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-94
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150 макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	69-48
200	Напиток лимонный сахар - песок, лимон	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	11-01
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	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
52/50	Сосиска в тесте запеченная тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	44-06
80	Лепешка сырная тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	49-76
75/15	Булочка в шоколаде 75/15 мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	47-17
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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402763

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 14.01.2025 по 14.01.2026