

МЕНЮ НА 14 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	Ветчина порц	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	14-32
200/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-299,26, Белки-6,03, Жиры- 11,19, Углеводы-43,43	67-90
200	Кофейный напиток с молоком молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	35-37
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	5-06
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-626,51, Белки-14,58, Жиры- 21,03. Углеводы-91,35	148-00
<u>Обед льготный</u>			
Борщ со св.капустой,			
250/15/ 10/2	картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью 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	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры- 6,95, Углеводы-13,19	45-84
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90 куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры- 18,17, Углеводы-13,64	100-65
150	Картофель отварной 150 картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры- 4,93, Углеводы-24,49	41-44
20	Огурец свежий	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	9-03
200	Напиток яблочный яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры- 0,1, Углеводы-26,4	11-92
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры- 0,22, Углеводы-9,88	4-12
Итого за Обед льготный		Калорийность-733,94, Белки-24,16, Жиры- 30,41. Углеводы-88,1	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 14 МАЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100/2	Салат из пекин.капусты со св.огурцом капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры- 5,17, Углеводы-3,86	50-44
100	Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры- 6,14, Углеводы-1,95	45-64

Борщ со св.капустой,		Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	45-84
250/15/10/2	картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью		
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>			
200/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	Калорийность-299,26, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	67-90
<i>молоко пастеризованное2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	100-65
<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
110	Котлета Пожарская	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	110-08
<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>			
80	Филе куриное "Забава"80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	95-76
<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>			
90	Котлета "Сказка" (свин.)	Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05	89-32
<i>яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</i>			
52	Сосиски отварные	Калорийность-137,94, Белки-5,81, Жиры-12,63, Углеводы-0,21	30-49
<i>сосиски</i>			
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	43-57
<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>			
150	Рис припущенный 150	Калорийность-214,1, Белки-3,71, Жиры-4,86, Углеводы-38,9	30-45
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	11-92
<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-10
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
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
90	Беляш школьный (с мясом свин., рисом)	Калорийность-253,27, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69	64-61
<i>мука пшеничная, свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>			
50	Коржик сливочный	Калорийность-291,98, Белки-3,23, Жиры-14,74, Углеводы-36,87	53-33
<i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, молоко пастеризованное2,5%, масло растительное, сода, соль, ванилин</i>			
75	Ватрушка с джемом	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	24-22
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, 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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402763

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 14.01.2025 по 14.01.2026