

МЕНЮ НА 15 МАЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	61-24
150/50/ 15	Чай с молоком молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры- 1,25, Углеводы-17,37	17-26
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	39-79
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	5-14
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-538,2, Белки-16,82, Жиры- 18,33. Углеводы-75,07	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью капуста б/к, картофель, лук репчатый, куриные грудки филе, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-122,15, Белки-5,25, Жиры- 7,85, Углеводы-7,45	34-75
90	Биточек рубленый из птицы (паровой) 90 куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное	Калорийность-256,94, Белки-16,33, Жиры- 16,8, Углеводы-10,12	107-22
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	24-84
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	11-01
20	Огурец свежий	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	9-03
200	Компот из кураги курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0,06, Углеводы-30,16	21-94
21	Хлеб столичный	Калорийность-57,82, Белки-1,18, Жиры- 0,23, Углеводы-10,37	4-21
Итого за Обед льготный		Калорийность-796,67, Белки-31,82, Жиры- 31,35. Углеводы-94	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 15 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	Винегрет овощной (сол.огур.) с зел.гор.,зел.лук.с зел. огурцы соленые, картофель, лук зеленый (перо), свекла, горошек зеленый., морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-124,15, Белки-1,3, Жиры- 10,16, Углеводы-6,63	47-08

250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>250/15/10/2</i> <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, куриные грудки филе, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-122,15, Белки-5,25, Жиры-7,85, Углеводы-7,45	34-75
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	61-24
90	Биточек рубленый из птицы (паровой) 90 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-256,94, Белки-16,33, Жиры-16,8, Углеводы-10,12	107-22
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80 <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	90-98
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
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	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-84
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	21-94
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
85	Трубочка ветчинная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	51-67
100	Колоб картофельный <i>картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>	Калорийность-243,5, Белки-5,91, Жиры-7,62, Углеводы-37,84	40-16
75	Ватрушка с джемом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	24-22
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