

МЕНЮ НА 1 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	25-82
190/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 190/10	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16	48-29
200	Кофейный напиток с молоком молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	28-07
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	10-72
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-638,75, Белки-17,91, Жиры-21,13, Углеводы-90,71	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250 картофель, горох илиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	22-68
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	125-91
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
30	Горошек зеленый порц.	Калорийность-12, Белки-0,93, Жиры-0,06, Углеводы-1,95	25-19
200	Напиток лимонный сахар - песок, лимон	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	11-01
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-86
Итого за Обед льготный		Калорийность-979,67, Белки-30,17, Жиры-43,83, Углеводы-111,76	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 1 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Салат из свеклы отварной свекла, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	20-52
100	Салат из б/к капусты с морковью капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота	Калорийность-91,29, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,51	22-22
190/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 190/10 молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16	48-29
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250 картофель, горох илиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	22-68

90	Шницель из свинины 90 <i>свинина б/к (лопатка), молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное</i>	Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31	125-91
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	96-88
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	45-25
200	Напиток лимонный <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	11-01
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
200	Чай с лимоном и сахаром <i>зпп</i> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
75	Крендель сахарный 75 <i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	Калорийность-293,28, Белки-5,2, Жиры-9,96, Углеводы-45,99	36-65
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	24-46
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 520251343390373548250310750880108285629354443838

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 21.05.2025 по 21.05.2026