

МЕНЮ НА 3 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак льготный

140/30	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30 <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	98-44
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	10-47
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-622,05, Белки-24,66, Жиры-15,79, Углеводы-93,46	148-00

Обед льготный

250	Борщ со св.капустой и картоф.,сметаной, зеленью 250 <i>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62	28-97
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	100-85
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	45-25
35	Огурец свежий	Калорийность-4,97, Белки-0,25, Жиры-0,07, Углеводы-0,88	17-96
200	Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-68
27	Хлеб столичный	Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	5-29
Итого за Обед льготный		Калорийность-713,49, Белки-21,81, Жиры-27,35, Углеводы-91,37	213-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 3 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3****Сотрудники**

100	Салат "Весна" <i>капуста б/к, редис, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-117,08, Белки-1,89, Жиры-10,77, Углеводы-2,71	50-78
100	Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	52-11
250	Борщ со св.капустой и картоф.,сметаной, зеленью 250	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62	28-97

свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)

Запеканка из творога с

140/30 морковь и сгущенным

Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21

98-44

молоком 140/30

творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%

**90 Котлета рубленая из
птицы (филе кур.) 90**

Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64

100-85

куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

80 Филе куриное "Забава"80

Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39

96-88

куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль

110 Котлета Пожарская

Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46

110-34

куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль

50 Сосиски отварные (50)

Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2

30-81

сосиски

150 Пюре картофельное 150

Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03

44-79

картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль

150 Капуста тушеная 150

Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25

49-13

капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист

100/50 Сложный гарнир

Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91

45-53

картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота

150 Макароны отварные 150

Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05

19-47

макаронные изделия, масло сливочное, соль

150/20/5 Макароны отварные с сыром 150

Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09

67-28

макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль

200 Напиток яблочный

Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4

14-68

яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

200 Чай с сахаром

Калорийность-59,03, Углеводы-14,97

3-99

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

200 Чай с лимоном и сахаром

Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18

7-25

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

7 Лимон порц.

Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21

3-26

80 Лепешка сырная

Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08

51-57

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

**75 Пирожок печеный с зеленым
луком и яйцом**

Калорийность-177,14, Белки-5,42, Жиры-3,9, Углеводы-30,08

36-06

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

75 Ватрушка со сметаной

Калорийность-221,02, Белки-5,79, Жиры-4,93, Углеводы-38,35

22-27

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сметана 15%, мука пшеничная, сахар - песок, яйцо столовое, масло растительное

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