

МЕНЮ НА 8 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 "Дружба" вязкая молочная из пшена и риса | Калорийность-255,01, Белки-5,82, Жиры-11,36, Углеводы-32,21 | 48-38 |
| 190/10 | <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | | |
| 200 | Какао растворимый с молоком | Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13 | 30-18 |
| 100 | Яблоко св. | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 | 35-10 |
| 28 | Батон нарезной | Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39 | 8-52 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-566,82, Белки-17,7, Жиры-21,16, Углеводы-74,53 | 148-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250 | Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250 | Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45 | 25-23 |
| 80/40 | Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40 | Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9 | 104-40 |
| 150 | Каша рассып. гречневая 150 | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 22-35 |
| 35 | Помидор свежий | Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33 | 21-68 |
| 25 | Огурец свежий | Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63 | 12-83 |
| 200 | Компот из свежих яблок | Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87 | 20-65 |
| 29 | Хлеб столичный | Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33 | 5-86 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-873,44, Белки-21,73, Жиры-36,53, Углеводы-110,15 | 213-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 8 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

| | | | |
|-------|--|--|--------------|
| 100 | Салат из свеклы отварной | Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36 | 20-52 |
| 100 | Салат из св.помидоров и огурцов с зел.луком и зеленью | Калорийность-72,51, Белки-0,98, Жиры-6,15, Углеводы-2,33 | 61-75 |
| 40/20 | Яйцо вареное с зел.горошком | Калорийность-115,75, Белки-5,7, Жиры-9,64, Углеводы-1,58 | 42-95 |

| | | | |
|--------|--|--|--------|
| 250 | Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250 <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45 | 25-23 |
| 190/10 | Каша "Дружба" вязкая молочная из пшена и риса 190/10 <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | Калорийность-255,01, Белки-5,82, Жиры-11,36, Углеводы-32,21 | 48-38 |
| 80/40 | Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40 <i>свинина б/к (лопатка), соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i> | Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9 | 104-40 |
| 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 |
| 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 | 110-34 |
| 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 | 44-79 |
| 150 | Капуста тушеная 150 <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i> | Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25 | 49-13 |
| 100/50 | Сложный гарнир <i>картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i> | Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91 | 45-53 |
| 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 |
| 200 | Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87 | 20-65 |
| 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 200 <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 |
| 50/50 | Сосиска в тесте запеченная 50/50 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> | Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44 | 44-36 |
| 75 | Пирожок печеный с яблоком и джемом 75 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17 | 26-73 |
| 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 |
| 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 520251343390373548250310750880108285629354443838

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 21.05.2025 по 21.05.2026