

МЕНЮ НА 15 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	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-	48-29
	геркулесовая с маслом 190/10	13,22, Углеводы-36,16	
молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль			
200	Кофейный напиток с	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5,	28-07
молоком		Углеводы-26,76	
молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый			
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4,	35-10
35	Батон нарезной	Углеводы-9,8	10-72
		Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02,	
		Углеводы-17,99	
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	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	22-68
картофель, горох илиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)			
90	Шницель из свинины 90	Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31	125-91
свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное			
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
крупа гречневая, масло сливочное, соль			
30	Горошек зеленый порц.	Калорийность-12, Белки-0,93, Жиры-0,06, Углеводы-1,95	25-19
200	Напиток лимонный	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	11-01
сахар - песок, лимон			
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. Директор производством школы			

МЕНЮ НА 15 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3

<u>Сотрудники</u>			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	20-52
свекла, масло растительное, соль йодированная			
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
помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)			
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	22-68
картофель, горох илиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)			
190/10	Каша вязкая молочная	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16	48-29
молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль			
геркулесовая с маслом 190/10			

90	Шницель из свинины 90	Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31	125-91
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	96-88
110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	110-34
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	49-13
100/50	Сложный гарнир	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	45-53
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
200	Напиток лимонный	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	11-01
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
200	Чай с лимоном и сахаром	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	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	44-36
75	Пирожок печеный с капустой и яйцом	Калорийность-188,13, Белки-5,72, Жиры-4,68, Углеводы-30,75	20-63
75	Ватрушка с джемом	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