

МЕНЮ НА 9 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	34-43
190/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10 молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	54-16
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
100	Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	47-75
25	Батон нарезной	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	7-67
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-540,76, Белки-13,56, Жиры-17,53, Углеводы-81,55	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250 капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	27-76
90	Котлета "Заводская" 90 свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-385,21, Белки-13,98, Жиры-29,14, Углеводы-16,55	125-12
150	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
30	Огурец свежий	Калорийность-4,26, Белки-0,21, Жиры-0,06, Углеводы-0,75	15-40
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-19
26	Хлеб столичный	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	5-06
Итого за Обед льготный		Калорийность-890,72, Белки-24,14, Жиры-38,56, Углеводы-105,63	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 9 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

100	Винегрет овощной (сол.огур.) с зел.гор., зел.луком, зеленью 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	54-40
100	Салат из св.помидоров и огурцов с зел.луком, зеленью помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-72,51, Белки-0,98, Жиры-6,15, Углеводы-2,33	62-35
250	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	27-76

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

190/10	Каша вязкая рисовая	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	54-16
	молочная с маслом 190/10		
	молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль		
90	Котлета "Заводская" 90	Калорийность-385,21, Белки-13,98, Жиры-29,14, Углеводы-16,55	125-12
	свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, 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
	филе куриное, 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		
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 из плодов шиповника	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-19
	плоды шиповника сушеные, сахар - песок, 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		
110	Сочни с творогом	Калорийность-391,53, Белки-12,57, Жиры-17,27, Углеводы-46,41	78-25
	мука пшеничная, творог, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, сметана 15%, соль, сода		
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	32-62
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, 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