

МЕНЮ НА 21 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром 150 макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
45	Помидор свежий	Калорийность-10,8, Белки-0,5, Жиры-0,09, Углеводы-1,71	27-87
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	5-09
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-498,04, Белки-14,66, Жиры-15,3, Углеводы-73,68	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250 свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	35-60
90	Котлеты "Домашние" (свин.) 90 свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	111-99
150	Пюре картофельное 150 картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
20	Огурец соленый	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	10-39
200	Чай с лимоном и сахаром сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
15	Хлеб столичный	Калорийность-41,3, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41	2-98
Итого за Обед льготный		Калорийность-669,83, Белки-17,95, Жиры-36,6, Углеводы-64,75	213-00
Bухгалтер	Zav.	Директор школы	
	производством		

МЕНЮ НА 21 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Икра морковная морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	25-82
100	Салат из редиса со св.огурцами, яйцом, зеленью редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	66-95
250	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250 свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	35-60
90	Котлеты "Домашние" (свин.) 90	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	111-99

	свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое		
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	110-34
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80	филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	91-28
	куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок		
150	Пюре картофельное 150	картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
150	Макароны отварные 150	макаронные изделия, масло сливочное, соль Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром 150	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
200	Напиток смородиновый	смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-17
200	Чай с сахаром	сахар - песок, чай черный крупнолистовой Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
200	Чай с лимоном и сахаром	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой 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
100	Колоб картофельный	картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное Калорийность-243,5, Белки-5,91, Жиры-7,62, Углеводы-37,84	38-32
100	Пицца школьная с ветчиной	место дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	68-20
75/15	Рулетик с маковой начинкой и глазурью	мука пшеничная, глазурь, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, дрожжи сухие, соль, масло растительное Калорийность-472,42, Белки-7,07, Жиры-9,8, Углеводы-58,9	44-25
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