

# МЕНЮ НА 23 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3

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

# МЕНЮ НА 23 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3

## Сотрудники

100	<b>Икра свекольная</b> свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	<b>25-18</b>
100	<b>Салат "Весна" с б/к капустой, зел.луком, зеленью</b> капуста б/к, редис, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, яйца столовое, соль йодированная, зелень (укрон/петрушка)	Калорийность-117,08, Белки-1,89, Жиры-10,77, Углеводы-2,71	<b>50-78</b>
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b> капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укрон/петрушка), томатная паста.	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	<b>27-76</b>

190/10	<b>Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10</b>	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	<b>54-16</b>
90	<b>Котлета "Заводская" 90</b>	Калорийность-385,21, Белки-13,98, Жиры-29,14, Углеводы-16,55	<b>125-12</b>
80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>96-88</b>
110	<b>Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110</b>	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	<b>110-34</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>44-79</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>19-47</b>
150/20/ 5	<b>Макароны отварные с сыром 150</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>67-28</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>20-19</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-25</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-26</b>
50/50	<b>Сосиска в тесте запеченная 50/50</b>	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	<b>44-36</b>
75	<b>Ватрушка со смородиной</b>	Калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры-2,67, Углеводы-44,49	<b>30-15</b>
75/2	<b>Плюшка с маковой начинкой и сахарной пудрой</b>	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	<b>39-27</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-55</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-97</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>9-24</b>

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