

# МЕНЮ НА 24 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>   |  |   |                   |
| 50                               | <b>Биточек из свинины 50</b><br>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль   | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99                     | <b>68-53</b>      |
| 120                              | <b>Каша рассыпч. гречневая 120</b><br>крупа гречневая, масло сливочное, соль   | Калорийность-180,8, Белки-6,13, Жиры-5,07, Углеводы-27,73                   | <b>17-88</b>      |
| 35                               | <b>Огурец свежий</b>   | Калорийность-4,97, Белки-0,25, Жиры-0,07, Углеводы-0,88                     | <b>17-96</b>      |
| 200                              | <b>Чай с сахаром</b><br>сахар - песок, чай черный крупнолистовой   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97  | <b>3-99</b>       |
| 100                              | <b>Яблоко св.</b>  | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8                         | <b>35-10</b>      |
| 21                               | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33                    | <b>4-54</b>       |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |  | Калорийность-544,06, Белки-14,66, Жиры-21,71, Углеводы-71,7                 | <b>148-00</b>     |
| <b><u>Обед льготный</u></b>      |  |   |                   |
| 250                              | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250</b><br>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка) | Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05                  | <b>30-76</b>      |
| 50/50                            | <b>Гуляши из свинины</b><br>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная   | Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74                 | <b>132-39</b>     |
| 150                              | <b>Каша перловая рассыпн.150</b><br>крупа перловая, масло сливочное, соль  | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49                  | <b>18-54</b>      |
| 35                               | <b>Помидор свежий</b>  | Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33                      | <b>21-68</b>      |
| 200                              | <b>Чай с сахаром</b><br>сахар - песок, чай черный крупнолистовой   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97  | <b>3-99</b>       |
| 29                               | <b>Хлеб столичный</b>  | Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33                   | <b>5-64</b>       |
| <b>Итого за Обед льготный</b>    |  | Калорийность-814,95, Белки-21,44, Жиры-38, Углеводы-92,91                   | <b>213-00</b>     |
| Бухгалтер                        | Зав.<br>производством  | Директор<br>школы   |                   |

# МЕНЮ НА 24 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3

## Сотрудники

|     |  |  |              |
|-----|--|--|--------------|
| 100 | <b>Салат из б/к капусты с зел.луком, зеленью</b><br>капуста б/к, лук зеленый (перо), масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота | Калорийность-80,65, Белки-1,78, Жиры-5,1, Углеводы-6,63    | <b>30-08</b> |
| 100 | <b>Салат картофельный со св.огурцом, зеленью</b><br>картофель, огурцы свежие, морковь, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная                              | Калорийность-123,46, Белки-2,07, Жиры-5,87, Углеводы-15,5  | <b>39-86</b> |
| 250 | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250</b>  | Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05 | <b>30-76</b> |

|        |   |   |
|--------|---|---|
|        | картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)   |   |
| 50     | <b>Биточек из свинины 50</b><br>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль  | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99     |
| 50/50  | <b>Гуляши из свинины</b><br>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная  | Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74 |
| 80     | <b>Отбивная из птицы (филе кур.) 80</b><br>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок  | Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4 |
| 110    | <b>Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110</b><br>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль   | Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3 |
| 150    | <b>Пюре картофельное 150</b><br>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль  | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03  |
| 150    | <b>Капуста тушеная 150</b><br>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист  | Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25  |
| 100/50 | <b>Сложный гарнир</b><br>картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота | Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91  |
| 150    | <b>Каша рассып. гречневая 150</b><br>крупа гречневая, масло сливочное, соль   | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64  |
| 150    | <b>Каша перловая рассып.150</b><br>крупа перловая, масло сливочное, соль  | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49  |
| 200    | <b>Чай с сахаром</b><br>сахар - песок, чай черный крупнолистовой  | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                          |
| 200    | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой   | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18   |
| 7      | <b>Лимон порц.</b>  | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21     |
| 80     | <b>Лепешка сырная</b><br>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное  | Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08  |
| 75     | <b>Ватрушка с джемом</b><br>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное   | Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8    |
| 30     | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76    |
| 30     | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82    |
| 30     | <b>Батон нарезной</b>   | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42    |

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