

МЕНЮ НА 5 НОЯБРЯ 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 пшенинная с маслом 190/10 <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-11,9, Углеводы-34,55	47-57
200	Какао растворимый с молоком <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	30-18
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-33
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-591,98, Белки-19,23, Жиры-21,76, Углеводы-77,9	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 <small>капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль</small>	Калорийность-91,55, Белки-3,33, Жиры-5,5, Углеводы-6,94	38-17
70/50	Фрикадельки из филе кур.в сметанном с томатом соусе 70/50 <small>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</small>	Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры-10,58, Углеводы-6,14	97-00
150	Каша рассып. гречневая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
25	Огурец свежий	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	12-83
200	Напиток смородиновый <small>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</small>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-17
19	Хлеб столичный	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	3-80
Итого за Обед льготный		Калорийность-653,37, Белки-24,15, Жиры-22,84, Углеводы-84,85	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 5 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Салат из свеклы отварной <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	20-52
100	Салат из редиса со св.огурцами, яйцом, зеленью <small>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	66-95

250	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 <i>капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль</i>	Калорийность-91,55, Белки-3,33, Жиры-5,5, Углеводы-6,94	38-17
190/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 190/10 <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-11,9, Углеводы-34,55	47-57
70/50	Фрикадельки из филе кур. в сметанном соусе с томатом 70/50 <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>	Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры-10,58, Углеводы-6,14	97-00
80	Филе куриное "Забава" 80 <i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	96-88
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110 <i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	110-34
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
200	Напиток смородиновый <i>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-17
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
200	Чай с лимоном и сахаром 200 <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	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 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	44-36
75	Пирожок печеный с зел.луком и яйцом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-177,14, Белки-5,42, Жиры-3,9, Углеводы-30,08	36-06
75/2	Плюшка с маковой начинкой и сахарной пудрой <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	39-27
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