

МЕНЮ НА 6 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|

Завтрак льготный

| | | | |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|
| 140/30 | Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30 <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i> | Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21 | 98-44 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-99 |
| 100 | Яблоко св. | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 | 35-10 |
| 34 | Батон нарезной | Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48 | 10-47 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-622,05, Белки-24,66, Жиры-15,79, Углеводы-93,46 | 148-00 |

Обед льготный

| | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|
| 250 | Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250 <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66 | 34-62 |
| 90 | Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 90 <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-318,7, Белки-16,79, Жиры-20,6, Углеводы-16,4 | 101-21 |
| 150 | Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 | 31-79 |
| 25 | Помидор свежий | Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95 | 15-48 |
| 20 | Огурец свежий | Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5 | 10-26 |
| 200 | Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15 | 14-15 |
| 28 | Хлеб столичный | Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83 | 5-49 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-872,48, Белки-25,17, Жиры-33,52, Углеводы-113,5 | 213-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 6 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

| | | | |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|
| 100 | Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i> | Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13 | 25-18 |
| 100 | Салат "Весна" с б/к капустой, зел.луком, зеленью <i>капуста б/к, редис, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-117,08, Белки-1,89, Жиры-10,77, Углеводы-2,71 | 50-78 |
| 40/20 | Яйцо вареное с зел.горошком <i>яйцо столовое, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</i> | Калорийность-115,75, Белки-5,7, Жиры-9,64, Углеводы-1,58 | 42-95 |

| | | | |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|
| 250 | Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250 <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66 | 34-62 |
| 140/30 | Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30 <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i> | Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21 | 98-44 |
| 90 | Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 90 <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-318,7, Белки-16,79, Жиры-20,6, Углеводы-16,4 | 101-21 |
| 80 | Отбивная из птицы (филе кур.) 80 <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i> | Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4 | 91-28 |
| 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 | Капуста тушеная 150 <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i> | Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25 | 49-13 |
| 100/50 | Сложный гарнир <i>картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i> | Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91 | 45-53 |
| 150 | Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 | 31-79 |
| 200 | Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15 | 14-15 |
| 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 <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 |
| 100 | Пицца школьная с ветчиной <i>тесто 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</i> | Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | 68-20 |
| 75 | Пирожок печеный с яблоком и джемом 75 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17 | 26-73 |
| 110 | Сочни с творогом <i>мука пшеничная, творог, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, сметана 15%, соль, сода</i> | Калорийность-391,53, Белки-12,57, Жиры-17,27, Углеводы-46,41 | 78-25 |
| 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