

# МЕНЮ НА 13 НОЯБРЯ 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>			
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	<b>24-57</b>
190/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 190/10</b>	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-11,9, Углеводы-34,55 молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль	<b>47-57</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13 молоко 2,5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	<b>30-18</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
35	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	<b>10-58</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-615,38, Белки-20,74, Жиры-22,52. Углеводы-80,75	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-91,55, Белки-3,33, Жиры-5,5, Углеводы-6,94 капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль	<b>38-17</b>
70/50	<b>Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе 70/50</b>	Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры-10,58, Углеводы-6,14 филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом	<b>97-00</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 крупа гречневая, масло сливочное, соль	<b>22-35</b>
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	<b>21-68</b>
25	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	<b>12-83</b>
200	<b>Напиток смородиновый</b>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78 смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота	<b>17-17</b>
19	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	<b>3-80</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-653,37, Белки-24,15, Жиры-22,84. Углеводы-84,85	<b>213-00</b>
Bухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

# МЕНЮ НА 13 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

## Сотрудники

100	<b>Винегрет овощной (кваш. кап.) с зел.гор., зел.луком, зеленью</b>	Калорийность-126,43, Белки-1,54, Жиры-10,15, Углеводы-6,98 картофель, свекла, капуста квашеная, морковь, масло растительное, горошек зеленый., лук зеленый (перо), соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	<b>40-94</b>
-----	---	--	--------------

100	<b>Салат "Весна" с б/к капустой, зел.луком, зеленью</b>	Калорийность-117,08, Белки-1,89, Жиры-10,77, Углеводы-2,71	50-78
	капуста б/к, редис, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)		
250	<b>Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-91,55, Белки-3,33, Жиры-5,5, Углеводы-6,94	38-17
	капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль		
190/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 190/10</b>	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-11,9, Углеводы-34,55	47-57
	молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль		
100/20	<b>Блинчики со сгущ.молоком 100/20</b>	Калорийность-298,11, Белки-10,02, Жиры-7,41, Углеводы-47,72	44-74
	блинчики на молоке (оболочка), молоко сгущенное		
	<b>Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе</b>	Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры-10,58, Углеводы-6,14	97-00
	филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом		
80	<b>Отбивная из птицы (филе кур.) 80</b>	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		
110	<b>Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110</b>	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	110-34
	филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль		
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
	картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль		
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
200	<b>Напиток смородиновый</b>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-17
	смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
50/50	<b>Сосиска в тесте запеченная 50/50</b>	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	44-36
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное		
75/2	<b>Плюшка с маковой начинкой и сахарной пудрой</b>	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	39-27
	мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-55
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-97
30	<b>Батон нарезной</b>	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