

МЕНЮ НА 26 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
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
<u>Обед льготный</u>			
250	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250 <i>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры- 3,78, Углеводы-12,62	28-97
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90 <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры- 18,17, Углеводы-13,64	100-85
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры- 4,93, Углеводы-24,49	45-25
35	Огурец свежий	Калорийность-4,97, Белки-0,25, Жиры-0,07, Углеводы-0,88	17-96
200	Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры- 0,1, Углеводы-26,4	14-68
27	Хлеб столичный	Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	5-29
Итого за Обед льготный		Калорийность-713,49, Белки-21,81, Жиры- 27,35, Углеводы-91,37	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 26 НОЯБРЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

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
100	Салат картофельный со св.огурцом, зеленью <i>картофель, огурцы свежие, морковь, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-123,46, Белки-2,07, Жиры- 5,87, Углеводы-15,5	39-86
250	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры- 3,78, Углеводы-12,62	28-97

свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)

Запеканка из творога с

140/30 морковью и сгущенным Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21 **98-44**

молоком 140/30

творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%

100/20 Блинчики со сгущ.молоком Калорийность-298,26, Белки-10,02, Жиры-7,41, Углеводы-47,72 **44-74**

блинчики на молоке, молоко сгущенное

90 Котлета рубленая из Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64 **100-85**

птицы (филе кур.) 90

филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

80 Отбивная из птицы (филе Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4 **91-28**

кур.) 80

куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок

110 Котлета "Пожарская" Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3 **110-34**

(филе кур.) 110

филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль

75 Рыбные "Каштаны" (филе Калорийность-217,21, Белки-11,81, Жиры-10,62, Углеводы-18,6 **101-21**

треск.пород)

филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, яйцо столовое, мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль, лук репчатый

150 Пюре картофельное 150 Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 **44-79**

картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль

150 Капуста тушеная 150 Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25 **49-13**

капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист

100/50 Сложный гарнир Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91 **45-53**

картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота

150 Макароны отварные 150 Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 **19-47**

макаронные изделия, масло сливочное, соль

150/20/5 Макароны отварные с сыром Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 **67-28**

макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль

200 Напиток яблочный Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4 **14-68**

яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

200 Чай с сахаром Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 **3-99**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

200 Чай с лимоном и сахаром Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 **7-25**

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

7 Лимон порц. Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 **3-26**

85 Трубочка ветчинная Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28 **53-77**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

75/2 Плюшка с маковой начинкой Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92 **39-37**

мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное

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