

МЕНЮ НА 27 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
190/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 190/10	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-11,9, Углеводы-34,55 молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль	47-57
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13 молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	30-18
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	10-58
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-615,38, Белки-20,74, Жиры-22.52. Углеводы-80.75	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250	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	38-17
70/50	Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе 70/50	Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры-10,58, Углеводы-6,14 филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом	97-00
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 крупа гречневая, масло сливочное, соль	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	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78 смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота	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
Bухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 27 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Икра морковная	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	25-82
морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота			
100	Салат "Степной" с зел.луком, зеленью	Калорийность-171,26, Белки-1,49, Жиры-15,17, Углеводы-7 картофель, морковь, огурцы соленые, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	49-04

	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250	Калорийность-91,55, Белки-3,33, Жиры-5,5, Углеводы-6,94	38-17
250	капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, зелень (укрон/петрушка), масло растительное, соль		
190/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 190/10	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры- 11,9, Углеводы-34,55	47-57
	молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль		
50/10	Сырники из творога со сгущен.молоком 50/10	Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры- 5,67, Углеводы-11,96	44-16
	творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль		
70/50	Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе 70/50	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	Отбивная из птицы (филе кур.) 80	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	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110	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	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41, Углеводы-22,03	44-79
	картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	22-35
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры- 0,1, Углеводы-25,78	17-17
	смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200	Чай с лимоном и сахаром 200	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
80	Лепешка сырная	Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры- 8,27, Углеводы-35,98	51-57
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
100	Колоб картофельный	Калорийность-243,5, Белки-5,91, Жиры- 7,62, Углеводы-37,84	38-32
	картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное		
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-210,24, Белки-10,73, Жиры- 4,1, Углеводы-32,4	32-62
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарши творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443838

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 21.05.2025 по 21.05.2026