

МЕНЮ НА 17 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
	Птица, тушенная в соусе		
35/35	сметан.с том.(филе кур.)	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	68-24
	35/35		
	<i>филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>		
120	Рис отварной 120	Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01	26-91
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	5-00
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-541,43, Белки-17,99, Жиры-20,77. Углеводы-69,43	148-00
<u>Обед льготный</u>			
	Щи из свежей капусты с		
250	картофелем, сметаной, зеленью 250	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	28-57
	<i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>		
90	Биточек из свинины 90	Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38	128-34
	<i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
40	Огурец свежий	Калорийность-5,68, Белки-0,28, Жиры-0,08, Углеводы-1	20-53
200	чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
26	Хлеб столичный	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	5-76
Итого за Обед льготный		Калорийность-804,32, Белки-21,67, Жиры-38,13. Углеводы-89,85	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 17 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

100	Салат из кваш.капусты с зел.луком, зеленью	Калорийность-86,36, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	62-13
	<i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>		
100	Салат "Степной" с зел.луком, зеленью	Калорийность-171,26, Белки-1,49, Жиры-15,17, Углеводы-7	51-49
	<i>картофель, морковь, огурцы соленые, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>		

250	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250 <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	28-57
50/10	Сырники из творога со сгущен.молоком 50/10 <i>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96	44-24
90	Биточек из свинины 90 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38	128-34
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	114-63
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	99-92
35/35	Птица, тушеная в соусе сметан.с том.(филе кур.) 35/35 <i>филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	68-24
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	46-69
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	50-90
100/50	Сложный гарнир (карт.отв., кап.туш.) <i>картофель, капуста б/к, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>	Калорийность-145,7, Белки-3,31, Жиры-4,81, Углеводы-21,78	49-36
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150/20/5 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
200	Напиток клюквенный <i>клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55	20-38
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
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	7-87
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-79
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-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	47-86
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры-8,27, Углеводы-35,98	53-37
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	39-58

30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	7-25
30	<i>Хлеб столичный</i>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-55
30	<i>Батон нарезной</i>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	10-18

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