

МЕНЮ НА 29 АПРЕЛЯ 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	100-73
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16,73	8-09
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-612,87, Белки-24,69, Жиры- 15,07, Углеводы-92,71	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	29-94
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	104-36
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры- 4,93, Углеводы-24,49	46-69
25	Огурец свежий	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	12-83
200	Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры- 0,1, Углеводы-26,4	14-83
20	Хлеб столичный	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры- 0,22, Углеводы-9,88	4-35
Итого за Обед льготный		Калорийность-692,8, Белки-21,35, Жиры- 27,25, Углеводы-87,66	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 29 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

100	Салат из пекин.капусты с зеленым луком, зеленью <i>капуста пекинская, лук зеленый (перо), масло растительное, зелень (укроп/петрушка), сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-69,97, Белки-1,25, Жиры- 5,19, Углеводы-4,25	53-56
100	Салат из редиса со св.огурцами, яйцом, зеленью <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-120, Белки-2,14, Жиры- 11,23, Углеводы-1,93	67-20
250	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры- 3,78, Углеводы-12,62	29-94

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 морковь и сгущенным

Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21

100-73

молоком 140/30

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

**90 Котлета рубленая из
птицы (филе кур.) 90**

Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64

104-36

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

**110 Котлета "Пожарская"
(филе кур.) 110**

Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3

114-63

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

80 Филе куриное "Забава" 80

Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39

99-92

филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль

150 Картофель отварной 150

Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49

46-69

картофель, масло сливочное, соль

150 Капуста тушеная 150

Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25

50-90

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

**100/50 Сложный гарнир (карт.отв.,
кап.туш.)**

Калорийность-145,7, Белки-3,31, Жиры-4,81, Углеводы-21,78

49-36

картофель, капуста б/к, 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

21-93

макаронные изделия, масло сливочное, соль

**150/20/5 Макароны отварные с сыром
150/20/5**

Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09

72-00

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

200 Напиток яблочный

Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4

14-83

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

200 Чай с сахаром

Калорийность-59,03, Углеводы-14,97

4-08

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

200 Чай с лимоном и сахаром

Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18

7-87

эпп

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

7 Лимон порц.

Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21

3-79

100 Пицца школьная с ветчиной

Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13

70-85

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

75 Ватрушка с джемом

Калорийность-241,28, Белки-4,85, Жиры-2,56, Углеводы-50,72

25-73

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

**75/15 Рулетик с маковой начинкой
и глазурью**

Калорийность-552,21, Белки-7,07, Жиры-9,8, Углеводы-63,65

47-11

мука пшеничная, глазурь, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, дрожжи сухие, соль, масло растительное

30 Хлеб пшеничный

Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76

7-25

30 Хлеб столичный

Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82

6-55

30 Батон нарезной

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