

МЕНЮ НА 14 МАЯ 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 <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры- 11,9, Углеводы-34,55	50-34
200	Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	32-11
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
17	Батон нарезной	Калорийность-44,54, Белки-1,28, Жиры- 0,49, Углеводы-8,74	5-88
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-568,22, Белки-19,39, Жиры- 21,99. Углеводы-71,5	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 <i>капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль</i>	Калорийность-91,55, Белки-3,33, Жиры-5,5, Углеводы-6,94	39-32
70/50	Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе 70/50 <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>	Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры- 10,58, Углеводы-6,14	102-49
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	23-80
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры- 0,03, Углеводы-25,15	14-29
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	6-00
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	5-42
Итого за Обед льготный		Калорийность-720,43, Белки-26,09, Жиры- 22,98. Углеводы-98,85	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 14 МАЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

100	Икра морковная	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	26-81
100	Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом, зеленью <i>капуста пекинская, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-117,73, Белки-2,12, Жиры- 11,28, Углеводы-1,07	51-55

250	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 <i>капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль</i>	Калорийность-91,55, Белки-3,33, Жиры-5,5, Углеводы-6,94	39-32
190/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 190/10 <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-11,9, Углеводы-34,55	50-34
100/20	Блинчики со сгущ.молоком 100/20 <i>блинчики на молоке, молоко сгущенное</i>	Калорийность-298,26, Белки-10,02, Жиры-7,41, Углеводы-47,72	45-11
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
70/50	Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе 70/50 <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>	Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры-10,58, Углеводы-6,14	102-49
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	Сложеный 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	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-29
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
100	Пицца школьная с ветчиной <i>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</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	70-85
75/15	Булочка в шоколаде 75/15 <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-316,35, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	57-39
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