

МЕНЮ НА 19 МАЯ ШКОЛА №3

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|--|--|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 50 | Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 50 | Калорийность-161,73, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69 | 58-39 |
| <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | | | |
| 120 | Макаронны отварные 120 | Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64 | 17-55 |
| <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | | | |
| 25 | Огурец свежий | Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63 | 12-83 |
| 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> | | | |
| 100 | Апельсин | Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1 | 43-77 |
| 31 | Хлеб пшеничный | Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25 | 7-59 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-516,67, Белки-16,61, Жиры-14,83, Углеводы-77,49 | 148-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250 | Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250 | Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7 | 36-60 |
| <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | | | |
| 90 | Котлеты "Домашние" (свин.) 90 | Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09 | 115-93 |
| <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i> | | | |
| 150 | Картофель отварной 150 | Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49 | 46-69 |
| <i>картофель, масло сливочное, соль</i> | | | |
| 10 | Огурец соленый | Калорийность-1,3, Белки-0,08, Жиры-0,01, Углеводы-0,17 | 5-19 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 4-08 |
| <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | | | |
| 21 | Хлеб столичный | Калорийность-57,82, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37 | 4-51 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-686,48, Белки-17,94, Жиры-36,16, Углеводы-69,79 | 213-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 19 МАЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

| | | | |
|--|---|---|--------------|
| 100 | Салат из пекин.капусты с перцем сладким, зеленью | Калорийность-80,33, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13 | 48-17 |
| <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</i> | | | |
| 100 | Салат из редиса со св.огурцами, яйцом, зеленью | Калорийность-120, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93 | 67-20 |
| <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | | | |
| 250 | Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250 | Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7 | 36-60 |

свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота

| | | | |
|----------|--|--|---------------|
| 50 | Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 50 | Калорийность-161,73, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69 | 58-39 |
| | <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | | |
| 90 | Котлеты "Домашние" (свин.) 90 | Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09 | 115-93 |
| | <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i> | | |
| 110 | Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110 | Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3 | 114-63 |
| | <i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i> | | |
| 80 | Филе куриное "Забава" 80 | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 | 99-92 |
| | <i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i> | | |
| 150 | Картофель отварной 150 | Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49 | 46-69 |
| | <i>картофель, масло сливочное, соль</i> | | |
| 150 | Капуста тушеная 150 | Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25 | 50-90 |
| | <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i> | | |
| 100/50 | Сложный гарнир (карт.отв., кап.туш.) | Калорийность-145,7, Белки-3,31, Жиры-4,81, Углеводы-21,78 | 49-36 |
| | <i>картофель, капуста б/к, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i> | | |
| 150 | Макаронные изделия 150 | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 21-93 |
| | <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | | |
| 150/20/5 | Макаронные изделия с сыром 150/20/5 | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | 72-00 |
| | <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i> | | |
| 200 | Напиток клюквенный | Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55 | 20-38 |
| | <i>клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i> | | |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 4-08 |
| | <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | | |
| 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> | | |
| 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 | Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44 | 47-86 |
| | <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> | | |
| 85 | Трубочка ветчинная | Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28 | 56-39 |
| | <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | | |
| 75/15 | Булочка в шоколаде 75/15 | Калорийность-316,35, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71 | 57-39 |
| | <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | | |
| 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 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443838

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 21.05.2025 по 21.05.2026