

МЕНЮ НА 2 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	22-71
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	13-65
190/10	Каша вязкая молочная пшениная с маслом 190/10	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры- 11,9, Углеводы-34,55	41-15
200	кофейный напиток с молоком молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-91
100	Апельсин молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, кофейный напиток растворимый	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	36-81
20	Батон нарезной	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	6-77

Итого за Завтрак льготный Калорийность-637,23, Белки-21,98, Жиры-23,77. Углеводы-79,97 **148-00**

Обед льготный

250	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250 свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62	28-30
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90 филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-281,63, Белки-15, Жиры-18,53, Углеводы-13,64	112-83
150	Пюре картофельное 150 картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	42-35
45	Огурец свежий	Калорийность-4,95, Белки-0,32, Жиры-0,05	20-32
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
23	Хлеб столичный	Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	4-92

Итого за Обед льготный Калорийность-652,71, Белки-21,86, Жиры-28,02. Углеводы-74,62 **213-00**

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 2 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Салат из свеклы отварной свекла, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-93,9, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	18-43
100	Салат из редиса со св.огурцами, яйцом, зеленью редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-120, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	69-11
250	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62	28-30

свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)

190/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 190/10 <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-11,9, Углеводы-34,55	41-15
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90 <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-281,63, Белки-15, Жиры-18,53, Углеводы-13,64	112-83
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	121-00
80	Филе куриное "Забава" 80 <i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,99, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	104-06
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	42-35
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	46-07
100/50	Сложный гарнир <i>картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>	Калорийность-136,64, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	43-10
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	20-33
200	Напиток клюквенный <i>клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55	20-85
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
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	7-92
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-64
75	Крендель сахарный 75 <i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	Калорийность-294,1, Белки-5,2, Жиры-9,96, Углеводы-45,99	31-69
75	Сочень "Северный" <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., филе куриное, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное</i>	Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7,77, Углеводы-24,6	53-98
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-176,02, Белки-5,3, Жиры-3,88, Углеводы-30	35-82
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 642128716983724773353688762694743216767611711828

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 02.06.2026 по 02.06.2027