

МЕНЮ НА 3 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак льготный

130/30	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 130/30 <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	Калорийность-370,67, Белки-19,93, Жиры-15,01, Углеводы-43,19	95-11
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
100	Яблоки свежие	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
40	Батон нарезной	Калорийность-104,8, Белки-3, Жиры-1,16, Углеводы-20,56	13-51
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-581,5, Белки-22,96, Жиры-16,57, Углеводы-88,52	148-00

Обед льготный

250	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250 <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66	34-51
70/50	Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе 70/50 <i>филе куриное, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>	Калорийность-164,89, Белки-11,28, Жиры-10,58, Углеводы-6,14	108-71
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
40	Помидор свежий	Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52	22-94
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
26	Хлеб столичный	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	5-66
Итого за Обед льготный		Калорийность-715,08, Белки-23,44, Жиры-23,79, Углеводы-98,35	213-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 3 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Салат "Весна" с б/к капустой, зел.луком, зеленью <i>капуста б/к, редис, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-117,18, Белки-1,89, Жиры-10,77, Углеводы-2,71	52-34
100	Салат из св.помидоров со сладким перцем, лук.зеленым, зеленью <i>помидоры свежие, перец сладкий, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-77,58, Белки-1,17, Жиры-6,16, Углеводы-3,92	71-37

250	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250 <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66	34-51
130/30	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 130/30 <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	Калорийность-370,67, Белки-19,93, Жиры-15,01, Углеводы-43,19	95-11
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	121-00
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80 <i>филе куриное, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	99-68
70/50	Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе 70/50 <i>филе куриное, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>	Калорийность-164,89, Белки-11,28, Жиры-10,58, Углеводы-6,14	108-71
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
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-42
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150/20/5 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-284,85, Белки-11,06, Жиры-10,13, Углеводы-37,05	47-25
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 200 <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
100	Колоб картофельный <i>картофель, мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>	Калорийность-244,12, Белки-5,91, Жиры-7,62, Углеводы-37,84	34-68
75/15	Булочка "домашняя" с сахаром <i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие</i>	Калорийность-347,39, Белки-5,74, Жиры-9,99, Углеводы-58,73	32-94
75	Ватрушка с творогом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-210,24, Белки-10,73, Жиры-4,1, Углеводы-32,4	30-65
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	7-25

30 *Хлеб столичный*
30 *Батон нарезной*

Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33,
Углеводы-14,82
Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87,
Углеводы-15,42

6-55
10-18

Бухгалтер	.	Зав.	.	Директор	.
		производством		школы	
_____		_____		_____	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 642128716983724773353688762694743216767611711828

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 02.06.2026 по 02.06.2027