

МЕНЮ НА 7 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	30-28
190/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 190/10 молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16	41-48
200	Кофейный напиток с молоком молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, кофейный напиток растворимый	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-91
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	36-81
37	Батон нарезной	Калорийность-96,94, Белки-2,77, Жиры-1,07, Углеводы-19,02	12-52
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-657,49, Белки-20,23, Жиры-22,31, Углеводы-90,04	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250 картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45	24-22
90	Котлеты "Домашние" (свин.) 90 свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	102-84
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	20-33
50	Огурец соленый	Калорийность-6,5, Белки-0,4, Жиры-0,05, Углеводы-0,85	22-74
20	Кукуруза порц.	Калорийность-1,38, Белки-0,06, Жиры-0,02, Углеводы-0,22	20-15
200	Напиток яблочный яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	15-29
34	Хлеб столичный	Калорийность-93,61, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8	7-43
Итого за Обед льготный		Калорийность-822,17, Белки-21,82, Жиры-32,7, Углеводы-105,45	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

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 б/к капусты с перцем сладким, зеленью капуста б/к, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота	Калорийность-90,41, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,31	28-74
250	Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250 картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45	24-22
190/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 190/10	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16	41-48

молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль

90	Котлеты "Домашние" (свин.) 90	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	102-84
<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	121-00
<i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>			
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,99, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	104-06
<i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>			
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	42-35
<i>картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль</i>			
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	20-33
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	15-29
<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
<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	7-92
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-64
50/50	Сосиска в тесте запеченная 50/50	Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	47-00
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>			
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-210,24, Белки-10,73, Жиры-4,1, Углеводы-32,4	30-65
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, 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

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