

МЕНЮ НА 9 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 рисовая молочная с маслом 190/10 молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-288,01, Белки-5,73, Жиры-11,04, Углеводы-41,26	44-98
200	Какао растворимый с молоком молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	29-69
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	36-81
18	Батон нарезной	Калорийность-47,16, Белки-1,35, Жиры-0,52, Углеводы-9,25	6-24
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-587,12, Белки-19,04, Жиры-21,68. Углеводы-76,74	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250 свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	28-39
90	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 90 филе куриное, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-286,67, Белки-15,1, Жиры-18,53, Углеводы-14,74	112-22
150	Каша перловая рассып.150 крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	15-35
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	17-20
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	13-55
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-32
27	Хлеб столичный	Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	5-97
Итого за Обед льготный		Калорийность-831,59, Белки-26,49, Жиры-32,09. Углеводы-102,45	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 9 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Салат из б/к капусты с зел.луком капуста б/к, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, лимон. кислота	Калорийность-89,02, Белки-1,55, Жиры-5,08, Углеводы-9,02	27-23
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	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250 <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	28-39
190/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10 <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-288,01, Белки-5,73, Жиры-11,04, Углеводы-41,26	44-98
90	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 90 <i>филе куриное, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-286,67, Белки-15,1, Жиры-18,53, Углеводы-14,74	112-22
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
50/100	Плов из птицы (филе кур.) 50/100 <i>филе куриное, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-349,8, Белки-15,15, Жиры-19,88, Углеводы-27,54	115-01
150	Каша перловая рассып. 150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	15-35
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	Макароны 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	Макароны 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 из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-32
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
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	63-62
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	34-31
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	55-57

30 *Хлеб пшеничный*

30 *Хлеб столичный*

30 *Батон нарезной*

Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24,
Углеводы-14,76

Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33,
Углеводы-14,82

Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87,
Углеводы-15,42

7-25

6-55

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