

МЕНЮ НА 28 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
	Каша "Дружба" вязкая		
190/10	молочная из пшена и риса	Калорийность-233,14, Белки-5,79, Жиры-11,35, Углеводы-26,78	40-20
190/10	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	29-69
200	молоком	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	36-81
100	Апельсин	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры-0,96, Углеводы-16,96	11-02
33	Батон нарезной	Калорийность-571,55, Белки-20,23, Жиры-22,43, Углеводы-69,97	148-00
Итого за Завтрак льготный			
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	21-58
	Котлетки "По-домашнему" (свин.) 70/40	Калорийность-351,56, Белки-11,82, Жиры-23,31, Углеводы-6,46	122-93
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	20-33
45	Огурец соленый	Калорийность-5,85, Белки-0,36, Жиры-0,05, Углеводы-0,77	20-47
20	Горошек зеленый порц.	Калорийность-8, Белки-0,62, Жиры-0,04, Углеводы-1,3	16-79
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-62
Итого за Обед льготный			
Бухгалтер		Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 28 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-93,9, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	18-43
	Салат из св.помидоров и огурцов с зел.луком, зеленью	Калорийность-72,57, Белки-0,98, Жиры-6,15, Углеводы-2,33	59-37
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	21-58

Каша "Дружба" вязкая			
190/10	молочная из пшена и риса	Калорийность-233,14, Белки-5,79, Жиры-11,35, Углеводы-26,78	40-20
190/10	<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок</i>		
70/40	Котлетки "По-домашнему" (свин.) 70/40	Калорийность-351,56, Белки-11,82, Жиры-23,31, Углеводы-6,46	122-93
	<i>свинина б/к, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</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	Отбивная из птицы (филе кур.) 80	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	99-68
	<i>филе куриное, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</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	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	46-07
	<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	Калорийность-136,64, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	43-10
	<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>		
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 клюквенный	Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55	20-85
	<i>клюква замороженная, сахар - песок, 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>чай - лимон, 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	Пирожок печеный с яблоком и джемом 75	Калорийность-191,54, Белки-4,79, Жиры-2,69, Углеводы-37,09	25-26
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко - джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	Ватрушка со сметаной	Калорийность-219,88, Белки-5,67, Жиры-4,91, Углеводы-38,27	19-03
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сметана 15%, мука пшеничная, сахар - песок, 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