

МЕНЮ НА 30 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
<u>Обед льготный</u>			
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	26-85
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
29	Хлеб столичный	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры- 0,32, Углеводы-14,33	6-37
Итого за Обед льготный		Калорийность-669,23, Белки-22,19, Жиры- 28,09, Углеводы-77,59	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 30 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Салат картофельный со св.огурцом, зеленью картофель, огурцы свежие, морковь, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная	Калорийность-123,46, Белки-2,07, Жиры- 5,87, Углеводы-15,5	37-74
100	Салат "Весна" с б/к капустой, зел.луком, зеленью капуста б/к, редис, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-117,18, Белки-1,89, Жиры- 10,77, Углеводы-2,71	52-34

Борщ со св.капустой и			
250	картоф., сметаной, зеленью	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62	26-85
250 <i>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
190/10	Каша вязкая молочная	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-11,9, Углеводы-34,55	41-15
пшенинная с маслом 190/10 <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
90	Котлета рубленая из	Калорийность-281,63, Белки-15, Жиры-18,53, Углеводы-13,64	112-83
птицы (филе кур.) 90 <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	121-00
(филе кур.) 110 <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
Пюре картофельное 150 <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
Капуста тушеная 150 <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
Сложный гарнир <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
Рис отварной 150 <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	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	24-11
Макароны отварные 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-42
Макароны отварные с сыром <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
150/20/5	Макароны отварные с сыром	Калорийность-284,85, Белки-11,06, Жиры-10,13, Углеводы-37,05	47-25
Напиток клюквенный <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>			
200	Напиток клюквенный	Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55	20-85
Чай с сахаром <i>клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
Чай с лимоном и сахаром <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
Лимон порц. <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
85	Трубочка ветчинная	Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28	50-39
Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>			
50/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	47-00
Ватрушка с джемом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>			
75	Ватрушка с джемом	Калорийность-241,28, Белки-4,85, Жиры-2,56, Углеводы-50,72	23-68
Хлеб пшеничный <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, 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