

МЕНЮ НА 1 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
140/30	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30 <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры- 14,4, Углеводы-51,21	99-66
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
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-86,95, Белки-2,81, Жиры-0,3, Углеводы-18,2	8-96
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-619,92, Белки-24,92, Жиры- 15.1. Углеводы-94.18	148-00
<u>Обед льготный</u>			
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	33-06
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	104-16
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
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	20-07
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	9-03
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
25	Хлеб столичный	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	5-50
Итого за Обед льготный		Калорийность-713,32, Белки-23,47, Жиры- 23.78. Углеводы-97.67	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 1 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-121,16, Белки-1,85, Жиры- 7,6, Углеводы-11,13	24-18
100	Салат из б/к капусты со св.огурцом, зеленью <i>капуста б/к, огурцы свежие, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-88,92, Белки-1,54, Жиры- 5,09, Углеводы-8,82	23-92
250	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры- 6,38, Углеводы-16,66	33-06

картофель, огурцы соленные, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

Запеканка из творога с

140/30 морковью и сгущенным

Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21

99-66

молоком 140/30

творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%

110 Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110

Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3

121-00

филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль

80 Филе куриное "Забава" 80

Калорийность-253,99, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39

104-06

филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль

Фрикадельки из филе кур. в

70/50 сметанном с томатом соусе

Калорийность-164,89, Белки-11,28, Жиры-10,58, Углеводы-6,14

104-16

70/50

филе куриное, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом

150 Пюре картофельное 150

Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03

42-35

картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль

150 Капуста тушеная 150

Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25

46-07

капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист

100/50 Сложный гарнир

Калорийность-136,64, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91

43-10

картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота

150 Каша рассып. гречневая 150

Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64

20-33

крупа гречневая, масло сливочное, соль

200 Напиток клюквенный

Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55

20-85

клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота

200 Чай с сахаром

Калорийность-59,03, Углеводы-14,97

4-28

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

200 Чай с лимоном и сахаром

Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18

7-92

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

7 Лимон порц.

Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21

3-64

100 Пицца школьная с ветчиной

Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13

63-62

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

75 Пирожок печеный с капустой и мясом (свин.)

Калорийность-236,86, Белки-7,35, Жиры-9,6, Углеводы-30,28

38-21

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из св.капусты, мяса (свин.) и репч.луком, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

75/15 Булочка в шоколаде 75/15

Калорийность-316,35, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71

55-57

мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 642128716983724773353688762694743216767611711828

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 02.06.2026 по 02.06.2027