

МЕНЮ НА 16 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак льготный

Птица, тушеная в соусе			
35/35	сметан.с том.(филе кур.) 35/35 <i>филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>	Калорийность-144,09, Белки-12,44, Жиры-12,86, Углеводы-4,02	71-94
120	Рис отварной 120 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01	19-28
25	Огурец свежий	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	11-29
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
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	6-11
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-495,87, Белки-17,6, Жиры-18,38. Углеводы-73.1	148-00

Обед льготный

Щи из свежей капусты с			
250	картофелем, сметаной, зеленью 250 <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	26-15
90	Биточек из свинины 90 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-358,62, Белки-12,02, Жиры-28,03, Углеводы-14,38	114-05
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
50	Помидор свежий	Калорийность-12, Белки-0,55, Жиры-0,1, Углеводы-1,9	28-67
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
29	Хлеб столичный	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	6-39
Итого за Обед льготный		Калорийность-880,13, Белки-22,68, Жиры-37,52. Углеводы-106.1	213-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 16 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Салат "Здоровье" с б/к капустой <i>свекла, капуста б/к, масло растительное, сыр полутвердый 45%, соль йодированная</i>	Калорийность-143,9, Белки-2,94, Жиры-11,67, Углеводы-6,63	27-67
100	Салат картофельный со св.огурцом, зеленью <i>картофель, огурцы свежие, морковь, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-123,46, Белки-2,07, Жиры-5,87, Углеводы-15,5	37-74
40/20	Яйцо вареное с зел.горошком	Калорийность-115,8, Белки-5,7, Жиры-9,64, Углеводы-1,58	35-18

яйцо столовое, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная

Щи из свежей капусты с

250	картофелем, сметаной, зеленью 250 <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	26-15
50/10	Сырники из творога со сгущен.молоком 50/10 <i>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-149,82, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96	44-59
90	Биточек из свинины 90 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-358,62, Белки-12,02, Жиры-28,03, Углеводы-14,38	114-05
35/35	Птица, тушенная в соусе сметан.с том.(филе кур.) 35/35 <i>филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>	Калорийность-144,09, Белки-12,44, Жиры-12,86, Углеводы-4,02	71-94
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	121-59
80	Филе куриное "Забава" 80 <i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-223,16, Белки-13,87, Жиры-17,59, Углеводы-3,39	104-44
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	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	24-11
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 <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
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры-8,27, Углеводы-35,98	46-11
75	Пирожок печеный с зел.луком и яйцом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-176,02, Белки-5,3, Жиры-3,88, Углеводы-30	36-25
75	Ватрушка со сметаной	Калорийность-219,88, Белки-5,67, Жиры-4,91, Углеводы-38,27	19-31

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сметана 15%, мука пшеничная, сахар - песок, яйцо
столовое, 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.	Директор
	производством	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