

МЕНЮ НА 22 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	100-07
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
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	8-55
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-615,22, Белки-24,77, Жиры-15,08, Углеводы-93,2	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Щи из свежей капусты с 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	Котлета "Заводская" 90 <i>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры-18,96, Углеводы-10,77	122-94
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
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	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
36	Хлеб столичный	Калорийность-99,12, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78	7-82
Итого за Обед льготный		Калорийность-721, Белки-19,68, Жиры-28,28, Углеводы-91,32	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 22 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Винегрет овощной (сол.огур.) с зел.гор., зел.луком, зеленью <i>огурцы соленые, картофель, лук зеленый (перо), свекла, горошек зеленый., морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-128,46, Белки-1,61, Жиры-10,18, Углеводы-7,28	53-74
100	Салат из б/к капусты с зел.луком, зеленью <i>капуста б/к, лук зеленый (перо), масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-80,69, Белки-1,78, Жиры-5,1, Углеводы-6,63	30-57
40/20	Яйцо вареное с зел.горошком <i>яйцо столовое, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-115,8, Белки-5,7, Жиры-9,64, Углеводы-1,58	35-18

250	Щи из свежей капусты с 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
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	100-07
90	Котлета "Заводская" 90 <i>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры-18,96, Углеводы-10,77	122-94
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
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	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 <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 клюквенный <i>клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55	20-85
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
50/50	Сосиска в тесте запеченная 50/50 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	47-31
75	Ватрушка с творогом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-210,24, Белки-10,73, Жиры-4,1, Углеводы-32,4	31-02
75	Крендель сахарный 75 <i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	Калорийность-294,1, Белки-5,2, Жиры-9,96, Углеводы-45,99	31-99
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