

**МЕНЮ НА 19 МАРТА ШКОЛА №3**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
	<b>Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком</b>	Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2	<b>83-68</b>
130/20	<b>130/20</b> <i>творог, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>		
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>6-87</b>
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>25-35</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>9-10</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-489,38, Белки-18,08, Жиры-11.45, Углеводы-76.6	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/10/ 2	<b>Борщ со св.капустой и картоф.,сметаной, зеленью</b>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	<b>25-46</b>
	<i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
50	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50</b>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	<b>53-63</b>
	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	<b>Картофель отварной 150</b>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	<b>38-93</b>
	<i>картофель, масло сливочное, соль</i>		
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	<b>9-03</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-84</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
21	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-57,82, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37	<b>4-11</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-529,44, Белки-14,13, Жиры-20.32, Углеводы-69.71	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 19 МАРТА ШКОЛА №3****Сотрудники**

100	<b>Икра свекольная</b>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	<b>21-27</b>
	<i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>		
100/2	<b>Салат "Весна" с пекин.капустой</b>	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72	<b>58-32</b>
	<i>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
40/20	<b>Яйцо вареное с зел.горошком</b>	Калорийность-115,75, Белки-5,7, Жиры-9,64, Углеводы-1,58	<b>39-04</b>
	<i>яйцо столовое, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</i>		
250/10/ 2	<b>Борщ со св.капустой и картоф.,сметаной, зеленью</b>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	<b>25-46</b>
	<i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		

	<b>Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком</b>	Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2	<b>83-68</b>
<b>130/20</b>	<b>130/20</b> <i>творог, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>		
<b>50</b>	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	<b>53-63</b>
<b>110</b>	<b>Котлета Пожарская</b> <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>110-08</b>
<b>80</b>	<b>Отбивная из птицы (филе кур.) 80</b> <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	<b>90-98</b>
<b>50/5</b>	<b>Сосиски отварные с маслом 50/5</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	<b>40-47</b>
<b>150</b>	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>39-08</b>
<b>150</b>	<b>Капуста тушеная 150</b> <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	<b>43-19</b>
<b>100/50</b>	<b>Сложный гарнир</b> <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-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	<b>40-25</b>
<b>150</b>	<b>Макаронные изделия 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>19-43</b>
<b>150/20/5</b>	<b>Макаронные изделия с сыром 150</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>64-58</b>
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-84</b>
<b>200/15/7</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>6-87</b>
<b>7</b>	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-03</b>
<b>200</b>	<b>Напиток 0,2 с/с в ассортименте</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-42</b>
<b>50/50</b>	<b>Сосиска в тесте запеченная 50/50</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	<b>42-09</b>
<b>75</b>	<b>Ватрушка с джемом</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	<b>23-42</b>
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-55</b>
<b>30</b>	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-97</b>
<b>30</b>	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>9-24</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402763

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 14.01.2025 по 14.01.2026