

**МЕНЮ НА 2 АПРЕЛЯ 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>			
15	<b>Сыр порц. Запеканка из творога с</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>23-95</b>
130/20	<b>морковью и сгущ.молоком</b>	Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2	<b>83-68</b>
130/20	<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>7-10</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>
26	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-68,12, Белки-1,95, Жиры-0,75, Углеводы-13,36	<b>7-92</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-531,4, Белки-21,73, Жиры-15,32, Углеводы-74,54	<b>148-00</b>

<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/15/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	<b>45-13</b>
250/15/10/2	<i>свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>		
90	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90</b>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>100-65</b>
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>		
25	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	<b>11-29</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>13-30</b>
	<i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
19	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	<b>3-70</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-726,48, Белки-24,26, Жиры-30,34, Углеводы-86,49	<b>213-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 2 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3****Сотрудники**

100	<b>Салат из пекин.капусты с зеленым луком</b>	Калорийность-69,97, Белки-1,25, Жиры-5,19, Углеводы-4,25	<b>50-14</b>
	<i>капуста пекинская, лук зеленый (перо), масло растительное, зелень (укроп/петрушка), сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>		
100	<b>Салат из редиса с огурцами и яйцом</b>	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	<b>63-99</b>
	<i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>		

	<b>Борщ со св.капустой,</b>		
250/15/ 10/2	<b>картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	<b>45-13</b>
	<b>250/15/10/2</b> <i>свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>		
	<b>Запеканка из творога с</b>		
130/20	<b>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> <i>творог, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>		
	<b>Рыбные "Каштаны"</b>		
75	<b>(фил.тресковых пород) лук реп.</b>	Калорийность-217,21, Белки-11,81, Жиры-10,62, Углеводы-18,6	<b>97-65</b>
	<i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, яйцо столовое, мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло растительное, соль, лук репчатый</i>		
90	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90</b>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>100-65</b>
	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
110	<b>Котлета Пожарская</b>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>110-08</b>
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
80	<b>Филе куриное "Забава"80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>95-76</b>
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>39-08</b>
	<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Капуста тушеная 150</b>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	<b>43-19</b>
	<i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>		
100/50	<b>Сложный гарнир</b>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	<b>40-25</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>		
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>19-43</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/ 5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>64-58</b>
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток апельсиновый</b>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>13-30</b>
	<i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-84</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-10</b>
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-26</b>
200	<b>Напиток 0,2 с/с в ассортименте</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-42</b>
80	<b>Лепешка сырная</b>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	<b>48-79</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
100	<b>Колоб картофельный</b>	Калорийность-243,5, Белки-5,91, Жиры-7,62, Углеводы-37,84	<b>35-82</b>
	<i>картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>		
75	<b>Ватрушка со смородиной</b>	Калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры-2,67, Углеводы-44,49	<b>29-90</b>

*мука пшеничная, смородина замороженная, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное, загуститель*

<b>30</b>	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-55</b>
<b>30</b>	<b><i>Хлеб столичный</i></b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-97</b>
<b>30</b>	<b><i>Батон нарезной</i></b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>9-24</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402763

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 14.01.2025 по 14.01.2026