

# МЕНЮ НА 9 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3

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

## Завтрак льготный

|                                  |                                                                                                               |                                                              |               |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|
| 150/20/<br>5                     | <b>Макароны отварные с сыром 150</b><br><i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | <b>67-28</b>  |
| 45                               | <b>Помидор свежий</b>                                                                                         | Калорийность-10,8, Белки-0,5, Жиры-0,09, Углеводы-1,71       | <b>27-87</b>  |
| 200                              | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>                                       | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>3-99</b>   |
| 100                              | <b>Апельсин</b>                                                                                               | Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1           | <b>43-77</b>  |
| 24                               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                         | Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81     | <b>5-09</b>   |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |                                                                                                               | Калорийность-498,04, Белки-14,66, Жиры-15,3, Углеводы-73,68  | <b>148-00</b> |

## Обед льготный

|                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                             |               |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------|
| 250                           | <b>Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью</b><br><i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7   | <b>35-60</b>  |
| 90                            | <b>Котлеты Домашние (свин.) 90</b><br><i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>                                          | Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09  | <b>111-99</b> |
| 150                           | <b>Пюре картофельное 150</b><br><i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>                                                                                                    | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03  | <b>44-79</b>  |
| 20                            | <b>Огурец соленый</b>                                                                                                                                                                                   | Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34      | <b>10-39</b>  |
| 200                           | <b>Чай с лимоном и сахаром 200</b><br><i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>                                                                                                            | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18   | <b>7-25</b>   |
| 15                            | <b>Хлеб столичный</b>                                                                                                                                                                                   | Калорийность-41,3, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41     | <b>2-98</b>   |
| <b>Итого за Обед льготный</b> |                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-669,83, Белки-17,95, Жиры-36,6, Углеводы-64,75 | <b>213-00</b> |

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

# МЕНЮ НА 9 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3

## Сотрудники

|     |                                                                                                                                                                                                                          |                                                           |              |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|
| 100 | <b>Винегрет овощной (сол.огур.) с зел.гор.,зел.лук.с зел.</b><br><i>огурцы соленые, картофель, лук зеленый (перо), свекла, горошек зеленый., морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-124,15, Белки-1,3, Жиры-10,16, Углеводы-6,63 | <b>54-40</b> |
| 100 | <b>Салат из б/к капусты с морковью</b><br><i>капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>                                                           | Калорийность-91,29, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,51   | <b>22-22</b> |
| 250 | <b>Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью</b><br><i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>                  | Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7 | <b>35-60</b> |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                              |               |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|
| 50/10    | <b>Сырники из творога со сгущ. молоком 50/10</b><br><i>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>                                                                                                   | Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96   | <b>44-16</b>  |
| 90       | <b>Котлеты Домашние (свин.) 90</b><br><i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>                                                                                 | Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09   | <b>111-99</b> |
| 110      | <b>Котлета Пожарская</b><br><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>110-34</b> |
| 80       | <b>Филе куриное "Забава" 80</b><br><i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>                                                                                                    | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39  | <b>96-88</b>  |
| 150      | <b>Пюре картофельное 150</b><br><i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>                                                                                                                                           | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03   | <b>44-79</b>  |
| 150      | <b>Капуста тушеная 150</b><br><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>49-13</b>  |
| 100/50   | <b>Сложный гарнир</b><br><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>45-53</b>  |
| 150      | <b>Макароны отварные 150</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>                                                                                                                                                               | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05    | <b>19-47</b>  |
| 150/20/5 | <b>Макароны отварные с сыром 150</b><br><i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>                                                                                                                                  | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | <b>67-28</b>  |
| 200      | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>                                                                                                                                                                        | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>3-99</b>   |
| 200      | <b>Чай с лимоном и сахаром 200</b><br><i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>                                                                                                                                                   | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18    | <b>7-25</b>   |
| 7        | <b>Лимон порц.</b>                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21      | <b>3-26</b>   |
| 100      | <b>Пицца школьная с ветчиной</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | <b>68-20</b>  |
| 75       | <b>Ватрушка с джемом</b><br><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>24-46</b>  |

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443838

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 21.05.2025 по 21.05.2026