

# МЕНЮ НА 3 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3

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

## Завтрак льготный

|                                                                                                             |                                 |                                                            |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Птица, тушенная в соусе</b>                                                                              |                                 |                                                            |               |
| 35/35                                                                                                       | <b>сметан.с том.(филе кур.)</b> | Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02 | <b>65-30</b>  |
| <b>35/35</b><br><i>филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i> |                                 |                                                            |               |
| 120                                                                                                         | <b>Рис отварной 120</b>         | Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01 | <b>25-42</b>  |
| <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>                                                                 |                                 |                                                            |               |
| 200                                                                                                         | <b>Чай с сахаром</b>            | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                         | <b>3-99</b>   |
| <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>                                                             |                                 |                                                            |               |
| 100                                                                                                         | <b>Груша</b>                    | Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3        | <b>47-75</b>  |
| 25                                                                                                          | <b>Хлеб пшеничный</b>           | Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3     | <b>5-54</b>   |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b>                                                                            |                                 | Калорийность-554,83, Белки-17,79, Жиры-20,9, Углеводы-73,6 | <b>148-00</b> |

## Обед льготный

|                                                                                                                                       |                                          |                                                               |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b>                                                                       |                                          |                                                               |               |
| 250                                                                                                                                   | <b>картофелем, сметаной, зеленью 250</b> | Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4       | <b>27-76</b>  |
| <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i> |                                          |                                                               |               |
| 90                                                                                                                                    | <b>Биточек из свинины 90</b>             | Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38  | <b>124-03</b> |
| <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>                                       |                                          |                                                               |               |
| 150                                                                                                                                   | <b>Макароны отварные 150</b>             | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05     | <b>19-47</b>  |
| <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>                                                                                      |                                          |                                                               |               |
| 35                                                                                                                                    | <b>Помидор свежий</b>                    | Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33        | <b>21-68</b>  |
| 200                                                                                                                                   | <b>Напиток апельсиновый</b>              | Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15     | <b>14-15</b>  |
| <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>                                                                  |                                          |                                                               |               |
| 30                                                                                                                                    | <b>Хлеб столичный</b>                    | Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82      | <b>5-91</b>   |
| <b>Итого за Обед льготный</b>                                                                                                         |                                          | Калорийность-857,99, Белки-22,07, Жиры-38,18, Углеводы-102,13 | <b>213-00</b> |

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы

# МЕНЮ НА 3 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3

## Сотрудники

|                                                                                                                                             |                                                             |                                                            |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|
| 100                                                                                                                                         | <b>Салат "Весна" с зел.луком, зеленью</b>                   | Калорийность-117,08, Белки-1,89, Жиры-10,77, Углеводы-2,71 | <b>50-78</b> |
| <i>капуста б/к, редис, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> |                                                             |                                                            |              |
| 100                                                                                                                                         | <b>Салат из св.помидоров и огурцов с зел.луком, зеленью</b> | Калорийность-72,51, Белки-0,98, Жиры-6,15, Углеводы-2,33   | <b>62-35</b> |
| <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>                   |                                                             |                                                            |              |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                              |        |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------|
| 250      | <b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b><br><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      | 27-76  |
| 50/10    | <b>Сырники из творога со сгущен.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   | 44-16  |
| 35/35    | <b>Птица, тушеная в соусе сметан.с том.(филе кур.) 35/35</b><br><i>филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>                                                                                    | Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02   | 65-30  |
| 90       | <b>Биточек из свинины 90</b><br><i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>                                                                                                                | Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38 | 124-03 |
| 80       | <b>Филе куриное "Забава" 80</b><br><i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>                                                                                                           | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39  | 96-88  |
| 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 | 110-34 |
| 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   | 44-79  |
| 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   | 49-13  |
| 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   | 45-53  |
| 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    | 19-47  |
| 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 | 67-28  |
| 200      | <b>Напиток апельсиновый</b><br><i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>                                                                                                                                            | Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15    | 14-15  |
| 200      | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>                                                                                                                                                                        | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | 3-99   |
| 200      | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br><i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>                                                                                                                                                       | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18    | 7-25   |
| 7        | <b>Лимон порц.</b>                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21      | 3-26   |
| 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 | 68-20  |
| 75       | <b>Пирожок печеный с зеленым луком и яйцом</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>                                                | Калорийность-177,14, Белки-5,42, Жиры-3,9, Углеводы-30,08    | 36-06  |
| 100      | <b>Колоб картофельный</b><br><i>картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>                                                 | Калорийность-243,5, Белки-5,91, Жиры-7,62, Углеводы-37,84    | 38-32  |
| 30       | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                          | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76     | 6-55   |

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

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