

**МЕНЮ НА 12 НОЯБРЯ 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>			
140/30	<b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30</b> <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	<b>98-44</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
34	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры- 0,99, Углеводы-17,48	<b>10-47</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-622,05, Белки-24,66, Жиры- 15,79, Углеводы-93,46	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250</b> <i>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры- 3,78, Углеводы-12,62	<b>28-97</b>
90	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90</b> <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры- 18,17, Углеводы-13,64	<b>100-85</b>
150	<b>Картофель отварной 150</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры- 4,93, Углеводы-24,49	<b>45-25</b>
35	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-4,97, Белки-0,25, Жиры-0,07, Углеводы-0,88	<b>17-96</b>
200	<b>Напиток яблочный</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры- 0,1, Углеводы-26,4	<b>14-68</b>
27	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	<b>5-29</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-713,49, Белки-21,81, Жиры- 27,35, Углеводы-91,37	<b>213-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 12 НОЯБРЯ ШКОЛА №3****Сотрудники**

100	<b>Салат "Капуста царская" с б/к капуст., зел.луком,</b> <i>капуста б/к, помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-111,15, Белки-1,3, Жиры- 10,1, Углеводы-3,24	<b>40-62</b>
100	<b>Салат из редиса со св.огурцами, яйцом, зеленью</b> <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры- 11,23, Углеводы-1,93	<b>66-95</b>
250	<b>Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры- 3,78, Углеводы-12,62	<b>28-97</b>

свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)

### **Запеканка из творога с**

**140/30 морковь и сгущенным** Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21 **98-44**

### **молоком 140/30**

творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%

**90 Котлета рубленая из** Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64 **100-85**

### **птицы (филе кур.) 90**

филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

**80 Филе куриное "Забава" 80** Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 **96-88**

филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль

**110 Котлета "Пожарская"** Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3 **110-34**

### **(филе кур.) 110**

филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль

**150 Пюре картофельное 150** Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 **44-79**

картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль

**150 Макароны отварные 150** Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 **19-47**

макаронные изделия, масло сливочное, соль

**150/20/5 Макароны отварные с сыром** Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 **67-28**

### **150/20/5**

макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль

**200 Напиток яблочный** Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4 **14-68**

яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

**200 Чай с сахаром** Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 **3-99**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

**200 Чай с лимоном и сахаром** Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 **7-25**

### **чай**

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

**7 Лимон порц.** Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 **3-26**

**85 Трубочка ветчинная** Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36 **53-77**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

**75 Ватрушка с джемом** Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8 **24-46**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

**75/15 Рулетик с маковой начинкой** Калорийность-552,21, Белки-7,07, Жиры-9,8, Углеводы-63,65 **44-32**

### **и глазурью**

мука пшеничная, глазурь, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, дрожжи сухие, соль, масло растительное

**30 Хлеб пшеничный** Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 **6-55**

**30 Хлеб столичный** Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 **5-97**

**30 Батон нарезной** Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, 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