

**МЕНЮ НА 4 МАРТА ШКОЛА №3**

| Выход (г)                        | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|----------------------------------|--|--|----------------------|
| <b><u>Завтрак льготный</u></b>   |  |  |                      |
| 140/30                           | <b>Запеканка из творога с<br/>морковью и сгущенным<br/>молоком 140/30</b><br><i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо<br/>столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i> | Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-<br>14,4, Углеводы-51,21                | <b>100-25</b>        |
| 200                              | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97   | <b>4-08</b>          |
| 100                              | <b>Яблоко св.</b>  | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4,<br>Углеводы-9,8                         | <b>35-10</b>         |
| 36                               | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29,<br>Углеводы-17,71                    | <b>8-57</b>          |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |  | Калорийность-617,57, Белки-24,85, Жиры-<br>15,09. Углеводы-93,69               | <b>148-00</b>        |
| <b><u>Обед льготный</u></b>      |  |  |                      |
| 250                              | <b>Борщ со св.капустой и<br/>картоф., сметаной, зеленью<br/>250</b><br><i>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное,<br/>сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>                        | Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-<br>3,78, Углеводы-12,62                  | <b>29-94</b>         |
| 75                               | <b>Котлета рубленая из<br/>птицы (филе кур.) 75</b><br><i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>  | Калорийность-231,98, Белки-12,5, Жиры-<br>15,14, Углеводы-11,37                | <b>86-96</b>         |
| 150                              | <b>Картофель отварной 150</b><br><i>картофель, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-<br>4,93, Углеводы-24,49                 | <b>46-69</b>         |
| 35                               | <b>Помидор свежий</b>  | Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07,<br>Углеводы-1,33                      | <b>21-68</b>         |
| 200                              | <b>Компот из свежих яблок</b><br><i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>  | Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-<br>0,16, Углеводы-27,87                 | <b>20-79</b>         |
| 32                               | <b>Хлеб столичный</b>  | Калорийность-88,11, Белки-1,79, Жиры-<br>0,35, Углеводы-15,81                  | <b>6-94</b>          |
| <b>Итого за Обед льготный</b>    |  | Калорийность-691,38, Белки-19,73, Жиры-<br>24,43. Углеводы-93,49               | <b>213-00</b>        |
| Бухгалтер                        | Зав.<br>производством  | Директор<br>школы  |                      |

**МЕНЮ НА 4 МАРТА ШКОЛА №3****Сотрудники**

|     |   |   |              |
|-----|---|---|--------------|
| 100 | <b>Салат из б/к капусты с<br/>морковью, зеленью</b><br><i>капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон.<br/>кислота</i> | Калорийность-91,29, Белки-1,6, Жиры-5,09,<br>Углеводы-9,51    | <b>22-38</b> |
| 100 | <b>Салат из редиса со<br/>св.огурцами, яйцом, зеленью</b><br><i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>               | Калорийность-120, Белки-2,14, Жиры-<br>11,23, Углеводы-1,93   | <b>67-20</b> |
| 250 | <b>Борщ со св.капустой и<br/>картоф., сметаной, зеленью<br/>250</b>   | Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-<br>3,78, Углеводы-12,62 | <b>29-94</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

**100-25**

### **молоком 140/30**

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

**75 Котлета рубленая из  
птицы (филе кур.) 75**

Калорийность-231,98, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37

**86-96**

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

**99-92**

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

**110 Котлета "Пожарская"  
(филе кур.) 110**

Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3

**114-63**

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

**50/100 Плов из птицы (филе кур.)  
50/100**

Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54

**110-26**

куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.

**150 Картофель отварной 150**

Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49

**46-69**

картофель, масло сливочное, соль

**150 Капуста тушеная 150**

Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25

**50-90**

капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист

**100/50 Сложный гарнир (карт.отв.,  
кап.туш.)**

Калорийность-145,7, Белки-3,31, Жиры-4,81, Углеводы-21,78

**49-36**

картофель, капуста б/к, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота

**150 Рис отварной 150**

Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01

**33-65**

крупа рисовая, масло сливочное, соль

**200 Компот из свежих яблок**

Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87

**20-79**

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

**200 Чай с сахаром**

Калорийность-59,03, Углеводы-14,97

**4-08**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

**200 Чай с лимоном и сахаром**

Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18

**7-87**

эпп

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

**7 Лимон порц.**

Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21

**3-79**

**80 Лепешка сырная**

Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры-8,27, Углеводы-35,98

**53-37**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

**50/50 Сосиска в тесте запеченная  
50/50**

Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44

**47-86**

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

**75 Пирожок печеный с яблоком  
и джемом 75**

Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17

**27-54**

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

**30 Хлеб пшеничный**

Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76

**7-25**

**30 Хлеб столичный**

Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82

**6-55**

**30 Батон нарезной**

Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42

**10-18**

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