

**МЕНЮ НА 13 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.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>26-44</b>
190/10	<b>Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 190/10</b>	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16	<b>51-07</b>
200	<b>кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко 2,5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>28-38</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
21	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры-0,61, Углеводы-10,79	<b>7-01</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-602,07, Белки-16,86, Жиры-20,72, Углеводы-83,51	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250</b>	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	<b>22-81</b>
90	<b>Шницель из свинины 90</b>	Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31	<b>130-19</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b> <small>свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное</small>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>23-80</b>
30	<b>Горошек зеленый порц.</b>	Калорийность-12, Белки-0,93, Жиры-0,06, Углеводы-1,95	<b>25-19</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>крупка гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
32	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-88,11, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	<b>6-93</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-943,67, Белки-30,15, Жиры-43,84, Углеводы-103,34	<b>213-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 13 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3****Сотрудники**

100	<b>Салат из свеклы отварной</b> <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	<b>20-67</b>
100	<b>Салат из св.помидоров с зел.луком и зеленью</b> <small>помидоры свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-76,62, Белки-1,14, Жиры-6,17, Углеводы-3,6	<b>71-59</b>
250	<b>Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250</b> <small>картофель, горох илиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	<b>22-81</b>
190/10	<b>Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 190/10</b> <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16	<b>51-07</b>

110	<b>Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110</b> <i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	<b>114-63</b>
80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b> <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	<b>99-92</b>
90	<b>Шницель из свинины 90</b> <i>свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное</i>	Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31	<b>130-19</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>46-69</b>
150	<b>Капуста тушеная 150</b> <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>50-90</b>
100/50	<b>Сложный гарнир (карт.отв., кап.туш.)</b> <i>картофель, капуста б/к, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>	Калорийность-145,7, Белки-3,31, Жиры-4,81, Углеводы-21,78	<b>49-36</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b> <i>крупка гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>23-80</b>
200	<b>Напиток клюквенный</b> <i>клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55	<b>20-38</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-79</b>
75	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-210,24, Белки-10,73, Жиры-4,1, Углеводы-32,4	<b>33-11</b>
75/2	<b>Плюшка с маковой начинкой и сахарной пудрой</b> <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	<b>41-48</b>
50/50	<b>Сосиска в тесте запеченная 50/50</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	<b>47-86</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>7-25</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>6-55</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>10-18</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