

**МЕНЮ НА 15 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>			
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>100-73</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <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, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
34	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16,73	<b>8-09</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-612,87, Белки-24,69, Жиры- 15,07, Углеводы-92,71	<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>29-94</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>104-36</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>
25	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	<b>12-83</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>14-83</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры- 0,22, Углеводы-9,88	<b>4-35</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-692,8, Белки-21,35, Жиры- 27,25, Углеводы-87,66	<b>213-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 15 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3****Сотрудники**

100	<b>Икра морковная</b> <i>морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	<b>26-81</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-120, Белки-2,14, Жиры- 11,23, Углеводы-1,93	<b>67-20</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>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

**100-73**

### **молоком 140/30**

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

**100/20 Блинчики со сгущ.молоком 100/20**

Калорийность-298,26, Белки-10,02, Жиры-7,41, Углеводы-47,72

**45-11**

блинчики на молоке, молоко сгущенное

**90 Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90**

Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64

**104-36**

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

**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

**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 Сложенный 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 Макароны отварные 150**

Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05

**21-93**

макаронные изделия, масло сливочное, соль

**150/20/5 Макароны отварные с сыром 150/20/5**

Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09

**72-00**

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

**200 Напиток яблочный**

Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4

**14-83**

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**

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

**7 Лимон порц.**

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

**3-79**

**85 Трубочка ветчинная**

Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28

**56-39**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, 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

**75/2 Плюшка с маковой начинкой и сахарной пудрой**

Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92

**41-48**

*мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное*

<b>30</b>	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>7-25</b>
<b>30</b>	<b><i>Хлеб столичный</i></b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>6-55</b>
<b>30</b>	<b><i>Батон нарезной</i></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