

**МЕНЮ НА 21 АПРЕЛЯ 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>   |   |  |                      |
| 150/20/<br>5                     | <b>Макароны отварные с сыром</b><br><b>150/20/5</b><br><i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09                   | <b>72-00</b>         |
| 35                               | <b>Помидор свежий</b>   | Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33                         | <b>21-68</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>Апельсин</b>   | Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1                             | <b>43-77</b>         |
| 27                               | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28                      | <b>6-47</b>          |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |   | Калорийность-502,69, Белки-14,78, Жиры-15,31, Углеводы-74,77                   | <b>148-00</b>        |
| <b><u>Обед льготный</u></b>      |   |  |                      |
| 250                              | <b>Свекольник с яйцом,<br/>сметаной, зеленью 250</b><br><i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7                      | <b>36-60</b>         |
| 90                               | <b>Котлеты "Домашние"<br/>(свин.) 90</b><br><i>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>  | Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09                     | <b>115-93</b>        |
| 150                              | <b>Картофель отварной 150</b><br><i>картофель, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49                     | <b>46-69</b>         |
| 200                              | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br><b>элл</b><br><i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18                      | <b>7-87</b>          |
| 27                               | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34                       | <b>5-91</b>          |
| <b>Итого за Обед льготный</b>    |   | Калорийность-704,83, Белки-18,25, Жиры-36,23, Углеводы-72,8                    | <b>213-00</b>        |
| Бухгалтер                        | Зав.<br>производством   | Директор<br>школы  |                      |

**МЕНЮ НА 21 АПРЕЛЯ ШКОЛА №3****Сотрудники**

|     |   |   |              |
|-----|---|---|--------------|
| 100 | <b>Салат из кваш.капусты с<br/>зел.луком, зеленью</b><br><i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>  | Калорийность-86,36, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87   | <b>62-13</b> |
| 100 | <b>Салат из св.помидоров со<br/>сладким перцем,<br/>лук.зеленым, зеленью</b><br><i>помидоры свежие, перец сладкий, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>       | Калорийность-77,52, Белки-1,17, Жиры-6,16, Углеводы-3,92  | <b>76-16</b> |
| 250 | <b>Свекольник с яйцом,<br/>сметаной, зеленью 250</b><br><i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7 | <b>36-60</b> |

|          |  |  |               |
|----------|--|--|---------------|
| 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   | <b>44-24</b>  |
| 90       | <b>Котлеты "Домашние" (свин.) 90</b><br><i>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>   | Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09   | <b>115-93</b> |
| 110      | <b>Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110</b><br><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><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  | <b>99-92</b>  |
| 150      | <b>Картофель отварной 150</b><br><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><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   | <b>50-90</b>  |
| 100/50   | <b>Сложный гарнир (карт.отв., кап.туш.)</b><br><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>Макаронны отварные 150</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05    | <b>21-93</b>  |
| 150/20/5 | <b>Макаронны отварные с сыром 150/20/5</b><br><i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | <b>72-00</b>  |
| 200      | <b>Напиток клюквенный</b><br><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><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>4-08</b>   |
| 200      | <b>Чай с лимоном и сахаром 200</b><br><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>   |
| 85       | <b>Трубочка ветчинная</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>   | Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28 | <b>56-39</b>  |
| 75/2     | <b>Плюшка с маковой начинкой и сахарной пудрой</b><br><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>  |
| 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