

**МЕНЮ НА 22 МАЯ 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>   |   |  |                      |
| 50                               | <b>Биточек из свинины 50</b><br><i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>   | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99                        | <b>70-91</b>         |
| 120                              | <b>Каша рассыпч. гречневая 120</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-180,8, Белки-6,13, Жиры-5,07, Углеводы-27,73                      | <b>19-04</b>         |
| 25                               | <b>Огурец свежий</b>  | Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63                        | <b>12-83</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, Углеводы-9,8                            | <b>35-10</b>         |
| 25                               | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3                         | <b>6-04</b>          |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |   | Калорийность-552,04, Белки-14,89, Жиры-21,72, Углеводы-73,42                   | <b>148-00</b>        |
| <b><u>Обед льготный</u></b>      |   |  |                      |
| 250                              | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250</b><br><i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05                     | <b>31-02</b>         |
| 50/50                            | <b>Гуляш из свинины</b><br><i>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>  | Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74                    | <b>137-31</b>        |
| 150                              | <b>Каша перловая рассып.150</b><br><i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49                     | <b>19-99</b>         |
| 25                               | <b>Помидор свежий</b>   | Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95                           | <b>15-48</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>          |
| 24                               | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86                      | <b>5-12</b>          |
| <b>Итого за Обед льготный</b>    |   | Калорийность-798,78, Белки-21,05, Жиры-37,92, Углеводы-90,06                   | <b>213-00</b>        |
| Бухгалтер                        | Зав.<br>производством   | Директор<br>школы  |                      |

**МЕНЮ НА 22 МАЯ ШКОЛА №3****Сотрудники**

|       |   |  |              |
|-------|---|--|--------------|
| 100   | <b>Салат из св.помидоров с зел.луком и зеленью</b><br><i>помидоры свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>                | Калорийность-76,62, Белки-1,14, Жиры-6,17, Углеводы-3,6    | <b>71-59</b> |
| 40/20 | <b>Яйцо вареное с зел.горошком</b><br><i>яйцо столовое, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</i>   | Калорийность-115,8, Белки-5,7, Жиры-9,64, Углеводы-1,58    | <b>43-08</b> |
| 250   | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250</b><br><i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05 | <b>31-02</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>  |
| 50     | <b>Биточек из свинины 50</b><br><i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>   | Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99      | <b>70-91</b>  |
| 50/50  | <b>Гуляш из свинины</b><br><i>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>  | Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74  | <b>137-31</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>Каша перловая рассып.150</b><br><i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49   | <b>19-99</b>  |
| 150    | <b>Каша рассып. гречневая 150</b><br><i>крупа 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><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</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>   |
| 110    | <b>Сочни с творогом</b><br><i>мука пшеничная, творог, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, сметана 15%, соль, сода</i>  | Калорийность-391,53, Белки-12,57, Жиры-17,27, Углеводы-46,41 | <b>83-07</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