

МЕНЮ НА 4 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №3

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 200/10 | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51 | 47-68 |
| 200 | Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i> | Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13 | 29-59 |
| 100 | Апельсин | Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1 | 39-79 |
| 26 | Батон нарезной | Калорийность-68,12, Белки-1,95, Жиры-0,75, Углеводы-13,36 | 7-94 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-540,04, Белки-16,22, Жиры-17,64, Углеводы-77,1 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/10/ 2 | Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-114,3, Белки-2,2, Жиры-6,83, Углеводы-10,81 | 20-10 |
| 50/60 | Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i> | Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47 | 67-18 |
| 150 | Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 22-33 |
| 200 | Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 | 19-96 |
| 28 | Хлеб столичный | Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83 | 5-43 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-667,83, Белки-20,21, Жиры-21,35, Углеводы-92,79 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

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

| | | | |
|--------------|---|--|--------------|
| 100 | Икра морковная <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 | 20-80 |
| 100 | Салат из кваш. капусты с зел. луком, зел. <i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87 | 50-22 |
| 250/10/ 2 | Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-114,3, Белки-2,2, Жиры-6,83, Углеводы-10,81 | 20-10 |

| | | | |
|----------|--|--|--------------|
| 200/10 | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51 | 47-68 |
| 50/60 | Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом 50/60 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i> | Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47 | 67-18 |
| 80 | Филе куриное "Забава" 80 <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i> | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 | 84-95 |
| 110 | Котлета "Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i> | Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46 | 97-43 |
| 35/100 | Плов из птицы (филе кур.) 35/100 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i> | Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79 | 69-24 |
| 50/5 | Сосиски отварные с маслом 50/5 <i>сосиски, масло сливочное</i> | Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24 | 40-47 |
| 150 | Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | 35-14 |
| 150 | Капуста тушеная 150 <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 | 41-88 |
| 100/50 | Сложный гарнир <i>картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i> | Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91 | 37-42 |
| 150 | Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 22-33 |
| 200 | Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 | 19-96 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-66 |
| 200/15/7 | Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 6-70 |
| 7 | Лимон порц. | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 | 3-03 |
| 200 | Напиток 0,2 с/с в ассортименте | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2 | 38-42 |
| 85 | Трубочка ветчинная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36 | 50-84 |
| 75 | Пирожок печеный с зеленым луком и яйцом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-177,14, Белки-5,42, Жиры-3,9, Углеводы-30,08 | 35-65 |
| 75 | Крендель сахарный 75 <i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i> | Калорийность-293,28, Белки-5,2, Жиры-9,96, Углеводы-45,99 | 36-20 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 | 6-55 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 5-97 |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42 | 9-24 |

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402763

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 14.01.2025 по 14.01.2026