

МЕНЮ НА 12 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
50/60	Фрикадельки из филе кур.в соусе сметанном с томатом	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	67-18
50/60	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-74
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	9-03
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	10-09
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35,25, Белки-1,14, Жиры-0,12, Углеводы-7,38	3-30
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-450,62, Белки-13,45, Жиры-13,92. Углеводы-67,59	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	24-68
	<i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
50/50	Птица, тушенная в соусе смет.с том.(филе кур.) 50/50	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	81-48
	<i>куриные грудки филе, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-33
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
16	Хлеб столичный	Калорийность-44,05, Белки-0,9, Жиры-0,18, Углеводы-7,9	2-85
Итого за Обед льготный		Калорийность-638,19, Белки-22,77, Жиры-27,19. Углеводы-73,83	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 12 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

100	Салат из б/к капусты с зел.луком	Калорийность-80,65, Белки-1,78, Жиры-5,1, Углеводы-6,63	24-16
	<i>капуста б/к, лук зеленый (перо), масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</i>		
100	Салат из редиса с огурцами и яйцом	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	63-99
	<i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>		
250/10/ 2	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	24-68
	<i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
50	Котлета рыбная (фил.треск.пород)	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	66-29

филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль

110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	97-43
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
50/50	Птица, тушенная в соусе смет.с том.(филе кур.) 50/50	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	81-48
	<i>куриные грудки филе, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>		
50/5	Сосиски отварные с маслом 50/5	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	40-47
	<i>сосиски, масло сливочное</i>		
80	Филе куриное "Забава"80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	84-95
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
50/60	Фрикадельки из филе кур.в соусе сметанном с томатом 50/60	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	67-18
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-74
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	35-14
	<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	41-88
	<i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>		
100/50	Сложный гарнир	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	37-42
	<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>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-70
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
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
100	Колоб картофельный	Калорийность-243,5, Белки-5,91, Жиры-7,62, Углеводы-37,84	34-26
	<i>картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>		
50/50	Сосиска в тесте запеченная 50/50	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	42-07
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
75	Пирожок печеный с яблоком и джемом 75	Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17	23-46
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402763

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 14.01.2025 по 14.01.2026