

МЕНЮ НА 28 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 " Дружба" вязкая молочная из пшена и риса <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | Калорийность-264,34, Белки-6,12, Жиры-11,52, Углеводы-33,86 | 48-34 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i> | Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76 | 26-51 |
| 100 | Апельсин | Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1 | 39-79 |
| 34 | Батон нарезной | Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48 | 10-36 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-548,02, Белки-12,92, Жиры-15,21, Углеводы-86,2 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/2 | Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56 | 18-11 |
| 50 | Котлета рыбная (фил. треск. пород) <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i> | Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58 | 66-29 |
| 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 |
| 40 | Огурец свежий | Калорийность-4,4, Белки-0,28, Жиры-0,04 | 18-06 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-66 |
| 33 | Хлеб столичный | Калорийность-90,86, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3 | 6-55 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-591,4, Белки-18,52, Жиры-15,09, Углеводы-91,05 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 28 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

| | | | |
|--------|---|---|--------------|
| 100 | Салат из редиса с огурцами и яйцом <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93 | 63-99 |
| 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 |
| 40/20 | Яйцо вареное с зел. горошком <i>яйцо столовое, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</i> | Калорийность-115,75, Белки-5,7, Жиры-9,64, Углеводы-1,58 | 39-04 |
| 250/2 | Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56 | 18-11 |
| 200/10 | Каша " Дружба" вязкая молочная из пшена и риса <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | Калорийность-264,34, Белки-6,12, Жиры-11,52, Углеводы-33,86 | 48-34 |

| | | | |
|----------|--|--|---------------|
| 50 | Котлета рыбная (фил.треск.пород) <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i> | Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58 | 66-29 |
| 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 | 110-08 |
| 75 | Мясо "По-министерски" (филе кур.)75 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i> | Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16 | 95-58 |
| 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 | 95-76 |
| 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 |
| 150 | Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 19-43 |
| 150/20/5 | Макаронны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | 64-58 |
| 200 | Напиток лимонный <i>сахар - песок, лимон</i> | Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38 | 10-26 |
| 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 |
| 30/20 | Бутерброд с сыром <i>батон нарезной, сыр твердый</i> | Калорийность-148,6, Белки-7,51, Жиры-6,19, Углеводы-15,42 | 41-19 |
| 150/20 | Оладьи с молоком сгущ. <i>мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, молоко сгущенное, яйцо столовое, масло растительное, сахар - песок, соль, дрожжи сухие</i> | Калорийность-499,74, Белки-13,16, Жиры-19,59, Углеводы-67,65 | 48-08 |
| 80 | Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08 | 48-77 |
| 75 | Ватрушка с джемом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8 | 23-40 |
| 60 | Булочка "Пионерская" <i>мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло растительное, дрожжи сухие, масло сливочное, соль, яйцо столовое</i> | Калорийность-212,2, Белки-4,68, Жиры-5,94, Углеводы-35,04 | 17-31 |

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