

**МЕНЮ НА 4 МАРТА 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>Биточки рубленые из<br/>птицы (филе кур.)</b><br><i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>        | Калорийность-161,7, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69                      | <b>56-42</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>19-43</b>         |
| 200                              | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97   | <b>3-66</b>          |
| 100                              | <b>Апельсин</b>   | Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1                             | <b>39-79</b>         |
| 26                               | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79                       | <b>5-70</b>          |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |   | Калорийность-541,55, Белки-17,15, Жиры-15,73. Углеводы-81.6                    | <b>125-00</b>        |
| <b><u>Обед льготный</u></b>      |   |  |                      |
| 250/10/<br>2                     | <b>Суп из овощей со<br/>сметаной, зеленью</b><br><i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42                      | <b>25-79</b>         |
| 50                               | <b>Котлета рыбная<br/>(фил. треск. пород)</b><br><i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морозж.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>          | Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58                      | <b>66-29</b>         |
| 150                              | <b>Рис отварной 150</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01                     | <b>31-74</b>         |
| 200                              | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97   | <b>3-66</b>          |
| 38                               | <b>Хлеб столичный</b>   | Калорийность-104,63, Белки-2,13, Жиры-0,42, Углеводы-18,77                     | <b>7-52</b>          |
| <b>Итого за Обед льготный</b>    |   | Калорийность-589,67, Белки-14,25, Жиры-16.63. Углеводы-91.75                   | <b>135-00</b>        |
| Бухгалтер                        | Зав.<br>производством   | Директор<br>школы  |                      |

**МЕНЮ НА 4 МАРТА ШКОЛА №3**

|                          |   |   |              |
|--------------------------|---|---|--------------|
| <b><u>Сотрудники</u></b> |   |   |              |
| 100                      | <b>Икра свекольная</b><br><i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>  | Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13 | <b>21-26</b> |
| 100                      | <b>Салат из св.помидоров и<br/>огурцов с зеленью</b><br><i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>                     | Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95  | <b>43-44</b> |
| 40/20                    | <b>Яйцо вареное с зел.горошком</b><br><i>яйцо столовое, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</i>   | Калорийность-115,75, Белки-5,7, Жиры-9,64, Углеводы-1,58  | <b>39-04</b> |
| 250/10/<br>2             | <b>Суп из овощей со<br/>сметаной, зеленью</b><br><i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42 | <b>25-79</b> |
| 50                       | <b>Котлета рыбная<br/>(фил. треск. пород)</b>   | Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58 | <b>66-29</b> |

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

|          |  |  |               |
|----------|--|--|---------------|
| 50       | <b>Биточки рубленые из птицы (филе кур.)50</b><br><i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>   | Калорийность-161,7, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69    | <b>56-42</b>  |
| 110      | <b>Котлета "Пожарская"</b><br><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 | <b>110-08</b> |
| 80       | <b>Филе куриное "Забава"80</b><br><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  | <b>95-76</b>  |
| 50/5     | <b>Сосиски отварные с маслом 50/5</b><br><i>сосиски, масло сливочное</i>   | Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24   | <b>40-47</b>  |
| 150      | <b>Пюре картофельное 150</b><br><i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03   | <b>35-14</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>41-88</b>  |
| 100/50   | <b>Сложный гарнир</b><br><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   | <b>37-42</b>  |
| 150      | <b>Рис отварной 150</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01   | <b>31-74</b>  |
| 150      | <b>Макароны отварные 150</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05    | <b>19-43</b>  |
| 150/20/5 | <b>Макароны отварные с сыром 150</b><br><i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | <b>64-58</b>  |
| 200      | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>3-66</b>   |
| 200/15/7 | <b>Чай с сахаром и лимоном</b><br><i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18    | <b>6-70</b>   |
| 7        | <b>Лимон порц.</b>   | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21      | <b>3-03</b>   |
| 200      | <b>Напиток 0,2 с/с в ассортименсте</b>   | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2            | <b>38-42</b>  |
| 80       | <b>Лепешка сырная</b><br><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   | <b>48-77</b>  |
| 50/50    | <b>Сосиска в тесте запеченная 50/50</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>   | Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44  | <b>42-07</b>  |
| 75       | <b>Ватрушка со сметаной</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сметана 15%, мука пшеничная, сахар - песок, яйцо столовое, масло растительное</i>  | Калорийность-221,02, Белки-5,79, Жиры-4,93, Углеводы-38,35   | <b>21-54</b>  |
| 30       | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76     | <b>6-55</b>   |
| 30       | <b>Хлеб столичный</b>  | Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82     | <b>5-97</b>   |
| 30       | <b>Батон нарезной</b>  | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42     | <b>9-24</b>   |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402763

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 14.01.2025 по 14.01.2026