

**МЕНЮ НА 5 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>   |  |  |                      |
| 110/20                           | <b>Запеканка из творога с<br/>морковью и сгущенным<br/>молоком 110/20</b><br><i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо<br/>столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i> | Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-<br>10,17, Углеводы-36,2                | <b>72-54</b>         |
| 200/15/<br>7                     | <b>Чай с сахаром и лимоном</b><br><i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-<br>0,01, Углеводы-15,18                  | <b>6-70</b>          |
| 100                              | <b>Яблоко св.</b>  | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4,<br>Углеводы-9,8                         | <b>25-35</b>         |
| 20/30                            | <b>Бутерброд с джемом</b><br><i>батон нарезной, джем</i>   | Калорийность-133,8, Белки-2,35, Жиры-<br>0,87, Углеводы-29,74                  | <b>16-29</b>         |
| 19                               | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-44,65, Белки-1,44, Жиры-<br>0,15, Углеводы-9,35                   | <b>4-12</b>          |
| <b>Итого за Завтрак льготный</b> |  | Калорийность-589,23, Белки-19,62, Жиры-<br>11.6. Углеводы-100.27               | <b>125-00</b>        |
| <b><u>Обед льготный</u></b>      |  |  |                      |
| 250/10/<br>2                     | <b>Борщ со св.капустой и<br/>картоф.,сметаной, зеленью</b><br><i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста.,<br/>сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>                                 | Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-<br>5,17, Углеводы-12,3                  | <b>24-68</b>         |
| 50/60                            | <b>Фрикадельки из филе кур.в<br/>соусе сметанном с томатом<br/>50/60</b><br><i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>   | Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-<br>7,63, Углеводы-4,47                  | <b>74-34</b>         |
| 150                              | <b>Каша перловая рассып.150</b><br><i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-<br>4,88, Углеводы-33,49                 | <b>18-52</b>         |
| 200                              | <b>Напиток апельсиновый</b><br><i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>  | Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-<br>0,03, Углеводы-25,15                  | <b>13-02</b>         |
| 23                               | <b>Хлеб столичный</b>  | Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-<br>0,25, Углеводы-11,36                  | <b>4-44</b>          |
| <b>Итого за Обед льготный</b>    |  | Калорийность-584,62, Белки-16,01, Жиры-<br>17.96. Углеводы-86.77               | <b>135-00</b>        |
| Бухгалтер                        | Зав.<br>производством  | Директор<br>школы  |                      |

**МЕНЮ НА 5 МАРТА ШКОЛА №3****Сотрудники**

|              |  |   |              |
|--------------|--|---|--------------|
| 100          | <b>Винегрет овощной (сол.огур.)<br/>с зел.гор.,зел.лук.с зел.</b><br><i>огурцы соленые, картофель, лук зеленый (перо), свекла, горошек зеленый., морковь, масло растительное, соль<br/>йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-124,15, Белки-1,3, Жиры-<br>10,16, Углеводы-6,63 | <b>46-44</b> |
| 100/2        | <b>Салат из пекин.капусты со<br/>св.огурцом</b><br><i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка),<br/>соль йодированная</i>                                    | Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-<br>5,17, Углеводы-3,86  | <b>48-18</b> |
| 250/10/<br>2 | <b>Борщ со св.капустой и<br/>картоф.,сметаной, зеленью</b><br><i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста.,<br/>сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>   | Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-<br>5,17, Углеводы-12,3 | <b>24-68</b> |

|          |  |  |               |
|----------|--|--|---------------|
| 110/20   | <b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 110/20</b><br><i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i> | Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2  | <b>72-54</b>  |
| 75       | <b>Рыбные "Каштаны" (фил.тресковых пород) лук реп.</b><br><i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, яйцо столовое, мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло растительное, соль, лук репчатый</i>               | Калорийность-217,21, Белки-11,81, Жиры-10,62, Углеводы-18,6  | <b>97-65</b>  |
| 80       | <b>Отбивная из птицы (филе кур.) 80</b><br><i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>  | Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4  | <b>90-98</b>  |
| 110      | <b>Котлета "Пожарская" Фрикадельки из филе кур.в</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> |
| 50/60    | <b>Соус сметанным с томатом 50/60</b><br><i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>  | Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47    | <b>74-34</b>  |
| 150      | <b>Пюре картофельное 150</b><br><i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, 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>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>18-52</b>  |
| 200      | <b>Напиток апельсиновый</b><br><i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>  | Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15    | <b>13-02</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 7</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 ассортименте</b>  | Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2            | <b>38-42</b>  |
| 90       | <b>Беляш школьный (с мясом свин., рисом)</b><br><i>мука пшеничная, свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>       | Калорийность-253,27, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69  | <b>61-35</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 с творогом</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>  | Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48  | <b>32-32</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>   |

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