

МЕНЮ НА 14 МАРТА ШКОЛА №3

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 25 | Сыр порц. | Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65 | 39-93 |
| 200/10 | Каша вязкая молочная гречневая с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | Калорийность-304,58, Белки-9,13, Жиры-12,3, Углеводы-39,23 | 48-94 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-66 |
| 100 | Яблоко св. | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 | 25-35 |
| 24 | Батон нарезной | Калорийность-62,88, Белки-1,8, Жиры-0,7, Углеводы-12,34 | 7-12 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-560,99, Белки-17,54, Жиры-20,05, Углеводы-76,34 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/10/ 2 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i> | Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83 | 23-89 |
| 50 | Биточек рыбный (фил. треск. пород) <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58 | 66-04 |
| 150 | Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 | 31-74 |
| 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 |
| 34 | Хлеб столичный | Калорийность-93,61, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8 | 6-63 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-590,96, Белки-14,51, Жиры-17,58, Углеводы-89,4 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 14 МАРТА ШКОЛА №3**Сотрудники**

| | | | |
|--------------|---|--|--------------|
| 100/2 | Салат "Весна" с пекин.капустой <i>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72 | 58-32 |
| 100 | Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью <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 | 43-44 |
| 250/10/ 2 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i> | Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83 | 23-89 |

| | | | |
|----------|---|--|---------------|
| 200/10 | Каша вязкая молочная гречневая с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | Калорийность-304,58, Белки-9,13, Жиры-12,3, Углеводы-39,23 | 48-94 |
| 50/10 | Сырники из творога со сгущ. молоком 50/10 <i>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль</i> | Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96 | 43-49 |
| 50 | Биточек рыбный (фил.треск.пород) <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58 | 66-04 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 | 31-74 |
| 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 |
| 100 | Пицца школьная с колбасой <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | 63-70 |
| 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