

МЕНЮ НА 18 МАРТА ШКОЛА №3

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 50 | Биточки рубленые из птицы (филе кур.) <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 | 56-42 |
| 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 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-84 |
| 100 | Апельсин | Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1 | 39-79 |
| 26 | Хлеб пшеничный | Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79 | 5-52 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-541,55, Белки-17,15, Жиры-15,73. Углеводы-81.6 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/10/ 2 | Суп из овощей со сметаной, зеленью <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 | 27-37 |
| 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 | 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 | 3-84 |
| 29 | Хлеб столичный | Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33 | 5-76 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-564,89, Белки-13,74, Жиры-16.53. Углеводы-87.31 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 18 МАРТА ШКОЛА №3**Сотрудники**

| | | | |
|--------------|--|---|--------------|
| 100 | Салат из пекин.капусты с зеленым луком <i>капуста пекинская, лук зеленый (перо), масло растительное, зелень (укроп/петрушка), сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i> | Калорийность-69,97, Белки-1,25, Жиры-5,19, Углеводы-4,25 | 46-89 |
| 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 |
| 250/10/ 2 | Суп из овощей со сметаной, зеленью <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 | 27-37 |
| 50 | Котлета рыбная (фил. треск. пород) | Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58 | 66-29 |

| | | | |
|----------|---|--|---------------|
| 50 | Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 50 <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 | 56-42 |
| 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 |
| 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 | 39-08 |
| 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 | 43-19 |
| 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 | 40-25 |
| 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 |
| 150 | Макароны 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 | Макароны 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 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-84 |
| 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 | 6-87 |
| 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 | 63-72 |
| 75 | Ватрушка со сметаной <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 | 21-62 |
| 75 | Пирожок печеный с яблоком и джемом 75 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17 | 23-48 |
| 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