

**МЕНЮ НА 9 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №3**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
25	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	<b>44-08</b>
190/10	<b>Каша "Дружба" вязкая молочная из пшена и риса</b>	Калорийность-255,01, Белки-5,82, Жиры-11,36, Углеводы-32,21	<b>50-08</b>
190/10	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок	
200	<b>элл</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
32	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45	<b>10-87</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-535,51, Белки-14,89, Жиры-19,35. Углеводы-73,64	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250</b>	Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45	<b>25-30</b>
60/50	<b>Тефтели (свин.) в томатном соусе 60/50</b>	Калорийность-263,93, Белки-7,49, Жиры-20,08, Углеводы-13,15	<b>79-74</b>
180	<b>Каша рассып. гречневая 180</b>	Калорийность-271,1, Белки-9,19, Жиры-7,6, Углеводы-41,57	<b>28-56</b>
50	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-12, Белки-0,55, Жиры-0,1, Углеводы-1,9	<b>30-97</b>
40	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-5,68, Белки-0,28, Жиры-0,08, Углеводы-1	<b>20-53</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>20-79</b>
33	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-90,86, Белки-1,85, Жиры-0,36, Углеводы-16,3	<b>7-11</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-863,64, Белки-21,53, Жиры-31,26. Углеводы-119,24	<b>213-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 9 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №3****Сотрудники**

100	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	<b>20-67</b>
100	<b>Салат из кваш.капусты с зел.луком, зеленью</b>	Калорийность-86,36, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	<b>62-13</b>
250	<b>Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250</b>	Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45	<b>25-30</b>

	<b>Каша "Дружба" вязкая</b>		
190/10	<b>молочная из пшена и риса</b>	Калорийность-255,01, Белки-5,82, Жиры-11,36, Углеводы-32,21	<b>50-08</b>
	<b>190/10</b>		
	<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок</i>		
60/50	<b>Тефтели (свин.) в томатном соусе</b>	Калорийность-263,93, Белки-7,49, Жиры-20,08, Углеводы-13,15	<b>79-74</b>
	<i>соус томатный, свинина б/к, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>99-92</b>
	<i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
110	<b>Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110</b>	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	<b>114-63</b>
	<i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>46-23</b>
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>23-80</b>
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>20-79</b>
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-79</b>
80	<b>Лепешка сырная</b>	Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры-8,27, Углеводы-35,98	<b>53-37</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75/15	<b>Рулетик с маковой начинкой и глазурью</b>	Калорийность-552,21, Белки-7,07, Жиры-9,8, Углеводы-63,65	<b>47-11</b>
	<i>мука пшеничная, глазурь, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>		
75	<b>Ватрушка с джемом</b>	Калорийность-241,28, Белки-4,85, Жиры-2,56, Углеводы-50,72	<b>25-73</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>7-25</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>6-55</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>10-18</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443838

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 21.05.2025 по 21.05.2026