

МЕНЮ НА 16 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №3

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 15 | Сыр порц. | Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99 | 26-44 |
| 190/10 | Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 190/10 | Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16 | 51-07 |
| 200 | кофейный напиток с молоком <small>молоко 2,5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small> | Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76 | 28-38 |
| 100 | Яблоко св. | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 | 35-10 |
| 21 | Батон нарезной | Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры-0,61, Углеводы-10,79 | 7-01 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-602,07, Белки-16,86, Жиры-20,72, Углеводы-83,51 | 148-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250 | Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250 | Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66 | 22-81 |
| 75 | Шницель из свинины 75 | Калорийность-306,65, Белки-10,04, Жиры-24,22, Углеводы-11,98 | 107-26 |
| 150 | Каша рассып. гречневая 150 | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 23-80 |
| 30 | Горошек зеленый порц. | Калорийность-12, Белки-0,93, Жиры-0,06, Углеводы-1,95 | 25-19 |
| 200 | Напиток клюквенный | Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55 | 20-38 |
| 27 | Хлеб пшеничный | Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28 | 6-57 |
| 32 | Хлеб столичный | Калорийность-88,11, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81 | 6-99 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-956,7, Белки-28,54, Жиры-36,83, Углеводы-123,87 | 213-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 16 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

| | | | |
|-------|---|--|--------------|
| 40/20 | Яйцо вареное с зел.горошком | Калорийность-115,8, Белки-5,7, Жиры-9,64, Углеводы-1,58 | 43-08 |
| 100 | Салат из свеклы отварной | Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36 | 20-67 |
| 100 | Салат из кваш.капусты с зел.луком, зеленью | Калорийность-86,36, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87 | 62-13 |
| 250 | Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250 | Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66 | 22-81 |

| | | | |
|--------|--|--|---------------|
| 190/10 | Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 190/10 <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16 | 51-07 |
| 50/10 | Сырники из творога со сгущен.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 | 44-09 |
| 75 | Шницель из свинины 75 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | Калорийность-306,65, Белки-10,04, Жиры-24,22, Углеводы-11,98 | 107-26 |
| 80 | Филе куриное "Забава" 80 <i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i> | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 | 99-92 |
| 110 | Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110 <i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i> | Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3 | 114-63 |
| 150 | Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49 | 46-69 |
| 150 | Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 23-80 |
| 200 | Напиток клюквенный <i>клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55 | 20-38 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 4-08 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 7-87 |
| 7 | Лимон порц. | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 | 3-79 |
| 80 | Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры-8,27, Углеводы-35,98 | 53-37 |
| 75 | Ватрушка с джемом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-241,28, Белки-4,85, Жиры-2,56, Углеводы-50,72 | 25-73 |
| 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 | 27-54 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 | 7-25 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 6-55 |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42 | 10-18 |

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