

МЕНЮ НА 17 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	35-26
190/10	Каша вязкая молочная гречневая с маслом 190/10 <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-292,95, Белки-8,67, Жиры-12,09, Углеводы-37,26	51-63
200	Чай с лимоном и сахаром элл <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
28	Батон нарезной	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	9-47
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-541,47, Белки-16,99, Жиры-18,43, Углеводы-74,93	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп из овощей со сметаной, зеленью 250 <small>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	33-13
90	Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90 <small>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	129-89
150	Рис отварной 150 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
200	Напиток лимонный <small>сахар - песок, лимон</small>	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	12-24
19	Хлеб столичный	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	4-09
Итого за Обед льготный		Калорийность-588,24, Белки-13,48, Жиры-17,33, Углеводы-91,75	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 17 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

100	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</small>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	26-16
100	Салат из б/к капусты с морковью, зеленью <small>капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</small>	Калорийность-91,29, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,51	22-38
250	Суп из овощей со сметаной, зеленью 250 <small>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	33-13
190/10	Каша вязкая молочная гречневая с маслом 190/10 <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-292,95, Белки-8,67, Жиры-12,09, Углеводы-37,26	51-63

90	Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90 <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	129-89
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80 <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	94-04
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	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	50-90
100/50	Сложеный гарнир (карт.отв., кап.туш.) <i>картофель, капуста б/к, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>	Калорийность-145,7, Белки-3,31, Жиры-4,81, Углеводы-21,78	49-36
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
200	Напиток лимонный <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	12-24
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 элл <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	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
75	Ватрушка с творогом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-210,24, Белки-10,73, Жиры-4,1, Углеводы-32,4	33-11
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