

МЕНЮ НА 18 ФЕВРАЛЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
140/30	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30 <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры- 14,4, Углеводы-51,21	100-25
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	8-57
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-617,57, Белки-24,85, Жиры- 15,09. Углеводы-93,69	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250 <i>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры- 3,78, Углеводы-12,62	29-94
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90 <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры- 18,17, Углеводы-13,64	104-36
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры- 4,93, Углеводы-24,49	46-69
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	12-38
200	Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры- 0,1, Углеводы-26,4	14-83
22	Хлеб столичный	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры- 0,24, Углеводы-10,87	4-80
Итого за Обед льготный		Калорийность-699,55, Белки-21,5, Жиры- 27,26. Углеводы-88,78	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

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

100	Салат "Степной" с зел.луком, зеленью <i>картофель, морковь, огурцы соленые, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-171,26, Белки-1,49, Жиры- 15,17, Углеводы-7	51-49
100	Салат из св.помидоров с зел.луком и зеленью <i>помидоры свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-76,62, Белки-1,14, Жиры- 6,17, Углеводы-3,6	71-59
250	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры- 3,78, Углеводы-12,62	29-94

свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)

Запеканка из творога с

140/30 морковь и сгущенным

Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21

100-25

молоком 140/30

творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%

**90 Котлета рубленая из
птицы (филе кур.) 90**

Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64

104-36

филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

80 Филе куриное "Забава" 80

Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39

99-92

филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль

**110 Котлета "Пожарская"
(филе кур.) 110**

Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3

114-63

филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль

35/100 Плов из свинины 35/100

Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9

107-12

свинина б/к, крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый

150 Картофель отварной 150

Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49

46-69

картофель, масло сливочное, соль

150 Макароны отварные 150

Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05

21-93

макаронные изделия, масло сливочное, соль

**150/20/5 Макароны отварные с сыром
150/20/5**

Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09

72-00

макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль

200 Напиток яблочный

Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4

14-83

яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

200 Чай с сахаром

Калорийность-59,03, Углеводы-14,97

4-08

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

200 Чай с лимоном и сахаром

Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18

7-87

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

7 Лимон порц.

Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21

3-79

**75/15 Плюшка с маковой начинкой
и глазурью**

Калорийность-522,04, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-59,17

47-77

мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, глазурь, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, соль, дрожжи сухие, масло растительное

75 Сочень "Северный"

Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7,77, Углеводы-24,6

52-42

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., филе куриное, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное

**75 Пирожок печеный с яблоком
и джемом 75**

Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17

27-54

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

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