

МЕНЮ НА 10 МАРТА ШКОЛА №3

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 150/20/ 5 | Макаронны отварные с сыром 150/20/5 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | 72-00 |
| 200 | Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i> | Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13 | 32-11 |
| 100 | Яблоко св. | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 | 35-10 |
| 26 | Батон нарезной | Калорийность-68,12, Белки-1,95, Жиры-0,75, Углеводы-13,36 | 8-79 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-582,88, Белки-19,22, Жиры-20,57, Углеводы-78,38 | 148-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250 | Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250 <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7 | 36-60 |
| 75 | Котлеты "Домашние" (свин.) 75 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i> | Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09 | 95-44 |
| 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 |
| 40 | Кукуруза порц. | Калорийность-27,6, Белки-1, Жиры-0,48, Углеводы-4,2 | 40-30 |
| 200 | Напиток лимонный <i>сахар - песок, лимон</i> | Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38 | 12-24 |
| 21 | Хлеб столичный | Калорийность-57,82, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37 | 4-62 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-825,44, Белки-23,62, Жиры-38,04, Углеводы-93,38 | 213-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 10 МАРТА ШКОЛА №3**Сотрудники**

| | | | |
|-----|---|--|--------------|
| 100 | Салат из свеклы отварной <i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i> | Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36 | 20-67 |
| 100 | Салат из кваш.капусты с зел.луком, зеленью <i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-86,36, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87 | 62-13 |
| 250 | Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250 <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7 | 36-60 |
| 75 | Котлеты "Домашние" (свин.) 75 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i> | Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09 | 95-44 |

| | | | |
|----------|---|--|---------------|
| 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 |
| 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 |
| 90 | Котлета "Сказка" (свин.) <i>яйцо столовое, свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05 | 93-42 |
| 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 | Сложный 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 | 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 |
| 150 | Макаронные изделия 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 21-93 |
| 150/20/5 | Макаронные изделия с сыром 150/20/5 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | 72-00 |
| 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 <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 |
| 50/50 | Сосиска в тесте запеченная 50/50 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> | Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44 | 47-86 |
| 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-219,88, Белки-5,67, Жиры-4,91, Углеводы-38,27 | 24-03 |
| 75/15 | Рулетик с маковой начинкой и глазурью <i>мука пшеничная, глазурь, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i> | Калорийность-552,21, Белки-7,07, Жиры-9,8, Углеводы-63,65 | 47-11 |
| 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 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443838

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 21.05.2025 по 21.05.2026