

**МЕНЮ НА 4 ДЕКАБРЯ 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>			
	<b>Фрикадельки из филе кур.в</b>		
50/60	<b>соусе сметанном с томатом</b>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	<b>71-35</b>
50/60	<b>50/60</b> <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>		
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>17-67</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	<b>12-32</b>
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>15-14</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-04</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	<b>4-48</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-461,68, Белки-16,3, Жиры-12,92. Углеводы-69,44	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/10/2	<b>Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью</b>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	<b>22-93</b>
	<i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
50/50	<b>Птица, тушеная в соусе смет.с том.(филе кур.) 50/50</b>	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	<b>90-30</b>
	<i>куриные грудки филе, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>		
100	<b>Каша перловая рассып.</b>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	<b>11-22</b>
	<i>крупка перловая, масло сливочное, соль</i>		
10	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	<b>4-10</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-04</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
14	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-38,55, Белки-0,78, Жиры-0,15, Углеводы-6,92	<b>2-41</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-538,95, Белки-18,17, Жиры-24,09. Углеводы-60,52	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 4 ДЕКАБРЯ ШКОЛА № 3****Сотрудники**

100	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	<b>15-81</b>
	<i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>		
100	<b>Салат из б/к капусты со св.огурцом</b>	Калорийность-88,89, Белки-1,54, Жиры-5,09, Углеводы-8,82	<b>18-13</b>
	<i>капуста б/к, огурцы свежие, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</i>		
250/10/2	<b>Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью</b>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	<b>22-93</b>
	<i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		

50/60	<b>Фрикадельки из филе кур.в соусе сметанном с томатом</b> <b>50/60</b> <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	<b>71-35</b>
50/50	<b>Птица, тушенная в соусе смет.с том.(филе кур.)</b> <b>50/50</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	<b>90-30</b>
110	<b>Котлета "Пожарская"</b> <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>106-35</b>
80	<b>Отбивная из птицы (филе кур.)</b> <b>80</b> <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	<b>90-24</b>
52/5	<b>Сосиски отварные с маслом</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	<b>39-15</b>
150	<b>Каша перловая рассып.</b> <b>150</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>16-76</b>
150	<b>Пюре картофельное</b> <b>150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>29-81</b>
150	<b>Капуста тушеная</b> <b>150</b> <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	<b>35-94</b>
100/50	<b>Сложеный гарнир</b> <i>картофель, капуста б/к, молоко 2,5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	<b>31-88</b>
150	<b>Макароны отварные</b> <b>150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>17-67</b>
150/20/5	<b>Макароны отварные с сыром</b> <b>150</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>60-26</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-04</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>6-77</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>2-73</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>43-10</b>
200	<b>Напиток 0,2 с/с в ассортименте</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-22</b>
100	<b>Пицца школьная с ветчиной</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>60-27</b>
75	<b>Пирожок печеный с яблоком и джемом</b> <b>75</b> <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	<b>21-81</b>
100	<b>Колоб картофельный</b> <i>картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>	Калорийность-243,5, Белки-5,91, Жиры-7,62, Углеводы-37,84	<b>30-46</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>5-50</b>

30 **Хлеб столичный**

Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33,  
Углеводы-14,82

**5-03**

30 **Батон нарезной**

Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87,  
Углеводы-15,42

**7-61**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 137622854052821891335385229251363049582770235102

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 24.11.2023 по 23.11.2024