

**МЕНЮ НА 13 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>			
200/10	<b>Каша вязкая молочная гречневая с маслом</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-304,58, Белки-9,13, Жиры-12,3, Углеводы-39,23	<b>47-88</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>26-82</b>
120	<b>Апельсин</b>	Калорийность-51,6, Белки-1,08, Жиры-0,24, Углеводы-9,72	<b>42-97</b>
29	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры-0,84, Углеводы-14,91	<b>7-33</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-583,76, Белки-15,74, Жиры-15,88. Углеводы-90,62	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/2	<b>Борщ со св.капустой и картоф., зеленью</b> <small>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-104,05, Белки-1,82, Жиры-5,18, Углеводы-12,42	<b>18-49</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.)</b> <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>82-41</b>
100	<b>Картофель в молоке 100</b> <small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-92,25, Белки-2,49, Жиры-2,71, Углеводы-14,38	<b>18-48</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <small>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>12-49</b>
19	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	<b>3-13</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-582,65, Белки-18, Жиры-23,27. Углеводы-72,71	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 13 ДЕКАБРЯ ШКОЛА № 3****Сотрудники**

100	<b>Икра свекольная</b> <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	<b>21-24</b>
100	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зел.луком и зеленью</b> <small>помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-72,51, Белки-0,98, Жиры-6,15, Углеводы-2,33	<b>52-24</b>
250/10/ 2	<b>Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью</b> <small>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	<b>22-90</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная гречневая с маслом</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-304,58, Белки-9,13, Жиры-12,3, Углеводы-39,23	<b>47-88</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.)</b>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>82-41</b>

куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

80	<b>Отбивная из птицы (филе кур.) 80</b>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	<b>90-24</b>
110	<b>Котлета "Пожарская"</b>	куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>106-35</b>
52/5	<b>Сосиски отварные с маслом</b>	куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	<b>39-15</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	сосиски, масло сливочное Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>29-81</b>
150	<b>Капуста тушеная 150</b>	картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	<b>35-90</b>
100/50	<b>Сложный гарнир</b>	капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	<b>31-86</b>
150	<b>Макаронные изделия 150</b>	картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>17-67</b>
150/20/5	<b>Макаронные изделия с сыром 150</b>	макаронные изделия, масло сливочное, соль Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>60-26</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b>	макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>12-49</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-90</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	сахар - песок, чай черный крупнолистовой Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>6-63</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой 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>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>41-65</b>
75	<b>Ватрушка с творогом</b>	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	<b>31-23</b>
50/10	<b>Сырники из творога со сгущ. молоком 50/10</b>	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96	<b>42-26</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>5-50</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-03</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>7-61</b>

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