

МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
50	Биточек из свинины 50 свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	68-53
120	Каша рассыпч. гречневая 120 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-180,8, Белки-6,13, Жиры-5,07, Углеводы-27,73	17-88
35	Огурец свежий	Калорийность-4,97, Белки-0,25, Жиры-0,07, Углеводы-0,88	17-96
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	4-54
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-544,06, Белки-14,66, Жиры-21,71, Углеводы-71,7	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250 картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	30-76
50/50	Гуляши из свинины свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	132-39
150	Каша перловая рассыпн.150 крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	18-54
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
29	Хлеб столичный	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	5-64
Итого за Обед льготный		Калорийность-814,95, Белки-21,44, Жиры-38, Углеводы-92,91	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Икра свекольная свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	25-18
100	Салат из св.огурцов с зел.луком, зеленью огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-65,93, Белки-0,76, Жиры-6,1, Углеводы-0,45	55-57
250	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250 картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	30-76

50	Биточек из свинины 50	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	68-53
	свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль		
50/50	Гуляши из свинины	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	132-39
	свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная		
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	96-88
	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	110-34
	филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
	картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль		
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	49-13
	капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист		
100/50	Сложный гарнир	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	45-53
	картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
150	Каша перловая рассып.150	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	18-54
	крупа перловая, масло сливочное, соль		
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-17
	смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
100	Колоб картофельный	Калорийность-244,12, Белки-5,91, Жиры-7,62, Углеводы-37,84	38-32
	картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное		
100	Пицца школьная с ветчиной	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	68-20
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-210,24, Белки-10,73, Жиры-4,1, Углеводы-32,4	32-62
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-55
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-97
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-24

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443838

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 21.05.2025 по 21.05.2026