

МЕНЮ НА 9 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак льготный

60	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 60 <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	70-17
120	Макароны отварные 120 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64	15-57
20	Огурец свежий	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	10-26
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	4-24
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-567,54, Белки-20,25, Жиры-20,03. Углеводы-75,33	148-00

Обед льготный

250	Суп из овощей со сметаной, зеленью 250 <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	32-34
90	Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90 <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	124-95
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-79
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	12-38
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	7-25
22	Хлеб столичный	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	4-29
Итого за Обед льготный		Калорийность-562,92, Белки-13,8, Жиры-17,4. Углеводы-84,79	213-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 9 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

40/20	Яйцо вареное с зел.горошком <i>яйцо столовое, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-115,8, Белки-5,7, Жиры-9,64, Углеводы-1,58	42-95
100	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	25-82
100	Салат из редиса со св.огурцами, яйцом, зеленью <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-120, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	66-95

250	Суп из овощей со сметаной, зеленью 250 <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	32-34
90	Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90 <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	124-95
60	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 60 <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	70-17
80	Филе куриное "Забава" 80 <i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	96-88
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	110-34
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-79
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
150/20/5	Макароны 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	67-28
200	Напиток смородиновый <i>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-17
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
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	7-25
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры-8,27, Углеводы-35,98	51-57
75	Пирожок печеный с капустой и мясом (свин.) <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из св.капусты и мяса (свин.), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-236,85, Белки-7,35, Жиры-9,6, Углеводы-30,28	44-20
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	44-32
110	Сочни с творогом <i>мука пшеничная, творог, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, сметана 15%, соль, сода</i>	Калорийность-391,53, Белки-12,57, Жиры-17,27, Углеводы-46,41	78-25
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. .
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