

# МЕНЮ НА 10 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u><b>Завтрак льготный</b></u>			
<b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30</b>			
140/30		Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	<b>98-44</b>
	<i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
34	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	<b>10-47</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-622,05, Белки-24,66, Жиры-15,79, Углеводы-93,46	<b>148-00</b>
<u><b>Обед льготный</b></u>			
<b>Борщ со св. капустой и картоф., сметаной, зеленью</b>		Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62	<b>28-97</b>
250		<i>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	
90	<b>Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 90</b>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>100-85</b>
	<i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	<b>Картофель отварной 150</b>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	<b>45-25</b>
	<i>картофель, масло сливочное, соль</i>		
35	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-4,97, Белки-0,25, Жиры-0,07, Углеводы-0,88	<b>17-96</b>
200	<b>Напиток яблочный</b>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	<b>14-68</b>
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
27	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	<b>5-29</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-713,49, Белки-21,81, Жиры-27,35, Углеводы-91,37	<b>213-00</b>
Bухгалтер	Zav. производством	Директор школы	

# МЕНЮ НА 10 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

## Сотрудники

100	<b>Салат "Весна" с б/к капустой, зел.луком, зеленью</b>	Калорийность-117,08, Белки-1,89, Жиры-10,77, Углеводы-2,71	<b>50-78</b>
<i>капуста б/к, редис, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>			
100	<b>Винегрет овощной (сол.огур.) с зел.гор., зел.луком, зеленью</b>	Калорийность-124,15, Белки-1,3, Жиры-10,16, Углеводы-6,63	<b>54-40</b>
	<i>огурцы соленые, картофель, лук зеленый (перо), свекла, горошек зеленый., морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>		

	<b>Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью</b>	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62	<b>28-97</b>
250	<b>250</b> свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)		
	<b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30</b>	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	<b>98-44</b>
140/30	<b>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</b>		
90	<b>Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 90</b> филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>100-85</b>
80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b> филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>96-88</b>
110	<b>Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110</b> филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	<b>110-34</b>
75	<b>Рыбные "Каштаны" (филе треск.пород)</b> филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, яйцо столовое, мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль, лук репчатый	Калорийность-217,21, Белки-11,81, Жиры-10,62, Углеводы-18,6	<b>101-21</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>44-79</b>
150	<b>Капуста тушеная 150</b> капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	<b>49-13</b>
100/50	<b>Сложный гарнир</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-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	<b>45-53</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b> макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>19-47</b>
150/20/ 5	<b>Макароны отварные с сыром 150/20/5</b> макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>67-28</b>
200	<b>Напиток яблочный</b> яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	<b>14-68</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром 200</b> сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-25</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-26</b>
100	<b>Пицца школьная с ветчиной</b> место 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	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>68-20</b>
75	<b>Ватрушка со сметаной</b> место дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сметана 15%, мука пшеничная, сахар - песок, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-219,88, Белки-5,67, Жиры-4,91, Углеводы-38,27	<b>22-27</b>
75/2	<b>Плюшка с маковой начинкой и сахарной пудрой</b>	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	<b>39-37</b>

*мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное*

30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-55</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-97</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>9-24</b>

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