

# МЕНЮ НА 12 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>			
35/35	<b>Птица, тушенная в соусе сметан.с том.(филе кур.)</b>	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	<b>65-30</b>
35/35	<b>филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</b>		
120	<b>Рис отварной 120</b>	Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01	<b>25-42</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-25</b>
200	<b>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</b>		
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	<b>6-26</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-563,36, Белки-18,65, Жиры-20,84, Углеводы-73,58	<b>148-00</b>
<u><b>Обед льготный</b></u>			
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	<b>27-76</b>
	<b>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</b>		
90	<b>Биточек из свинины 90</b>	Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38	<b>124-03</b>
	<b>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</b>		
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>19-47</b>
	<b>макаронные изделия, масло сливочное, соль</b>		
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	<b>21-68</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>14-15</b>
	<b>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</b>		
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-91</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-857,99, Белки-22,07, Жиры-38,18. Углеводы-102,13	<b>213-00</b>
Bухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

# МЕНЮ НА 12 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

## Сотрудники

40/20	<b>Яйцо вареное с зел. горошком</b>	Калорийность-115,8, Белки-5,7, Жиры-9,64, Углеводы-1,58	<b>42-95</b>
	<b>яйцо столовое, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</b>		
100	<b>Икра свекольная</b>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	<b>25-18</b>
	<b>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</b>		
100	<b>Салат из св. помидоров и огурцов с зел. луком, зеленью</b>	Калорийность-72,51, Белки-0,98, Жиры-6,15, Углеводы-2,33	<b>62-35</b>
	<b>помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</b>		

	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	<b>27-76</b>
250	капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укрон/петрушка), томатная паста.		
50/10	<b>Сырники из творога со сгущен.молоком 50/10</b>	Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96	<b>44-16</b>
	творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль		
35/35	<b>Птица, тушенная в соусе сметан.с том.(филе кур.) 35/35</b>	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	<b>65-30</b>
	филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное		
90	<b>Биточек из свинины 90</b>	Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38	<b>124-03</b>
	свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль		
80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>96-88</b>
	филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль		
110	<b>Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110</b>	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	<b>110-34</b>
	филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль		
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>44-79</b>
	картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль		
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>31-79</b>
	крупа рисовая, масло сливочное, соль		
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>19-47</b>
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
150/20/ 5	<b>Макароны отварные с сыром 150/20/5</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>67-28</b>
	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль		
200	<b>Напиток апельсиновый</b>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>14-15</b>
	сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200	<b>Чай с лимоном и сахаром 200</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-25</b>
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-26</b>
80	<b>Лепешка сырная</b>	Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры-8,27, Углеводы-35,98	<b>51-57</b>
	место дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
75	<b>Пирожок печенный с зел.луком и яйцом</b>	Калорийность-177,14, Белки-5,42, Жиры-3,9, Углеводы-30,08	<b>36-06</b>
	место дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
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