

МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	25-82
190/10	Каша "Дружба" вязкая молочная из пшена и риса	Калорийность-255,01, Белки-5,82, Жиры-11,36, Углеводы-32,21	48-38
190/10	<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>		
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	30-18
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
28	Батон нарезной	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	8-52
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-566,82, Белки-17,7, Жиры-21,16, Углеводы-74,53	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250	Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45	25-23
80/40	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	104-40
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
35	Кукуруза порц.	Калорийность-24,15, Белки-0,88, Жиры-0,42, Углеводы-3,68	35-26
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	20-65
26	Хлеб столичный	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	5-11
Итого за Обед льготный		Калорийность-877,38, Белки-21,88, Жиры-36,8, Углеводы-110,38	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	20-52
100	Салат из св.помидоров с зел.луком и зеленью	Калорийность-76,62, Белки-1,14, Жиры-6,17, Углеводы-3,6	68-64
250	Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250	Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45	25-23

*свекла, масло растительное, соль йодированная**помидоры свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)**картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)*

	Каша "Дружба" вязкая		
190/10	молочная из пшена и риса	Калорийность-255,01, Белки-5,82, Жиры-11,36, Углеводы-32,21	48-38
	190/10		
	<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>		
50/10	Сырники из творога со сгущен.молоком	Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96	44-16
	50/10		
	<i>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
80/40	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	104-40
	80/40		
	<i>свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
80	Филе куриное "Забава"	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	96-88
	80		
	<i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.)	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	110-34
	110		
	<i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
150	Пюре картофельное	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
	150		
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	Каша рассып. гречневая	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
	150		
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	20-65
	200		
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
	200		
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
	200		
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
	7		
	<i>лимон</i>		
85	Трубочка ветчинная	Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28	53-77
	85		
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75/15	Рулетик с маковой начинкой и глазурью	Калорийность-552,21, Белки-7,07, Жиры-9,8, Углеводы-63,65	44-32
	75/15		
	<i>мука пшеничная, глазурь, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>		
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-210,24, Белки-10,73, Жиры-4,1, Углеводы-32,4	32-62
	75		
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-55
	30		
	<i>мука пшеничная, дрожжи сухие, соль</i>		
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-97
	30		
	<i>мука пшеничная, дрожжи сухие, соль</i>		
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-24
	30		
	<i>мука пшеничная, дрожжи сухие, соль</i>		

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