

# МЕНЮ НА 16 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>			
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>
45	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-10,8, Белки-0,5, Жиры-0,09, Углеводы-1,71	<b>27-87</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	<b>5-09</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-498,04, Белки-14,66, Жиры-15,3, Углеводы-73,68	<b>148-00</b>
<u><b>Обед льготный</b></u>			
250	<b>Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	<b>35-60</b>
90	<b>Котлеты "Домашние" (свин.) 90</b>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	<b>111-99</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>44-79</b>
20	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0,34	<b>10-39</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>
15	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-41,3, Белки-0,84, Жиры-0,17, Углеводы-7,41	<b>2-98</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-669,83, Белки-17,95, Жиры-36,6, Углеводы-64,75	<b>213-00</b>
Bухгалтер	Zav.	Директор школы	
	производством		

# МЕНЮ НА 16 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>
	яйцо столовое, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная		
100	<b>Салат "Степной" с зел.луком, зеленью</b>	Калорийность-171,26, Белки-1,49, Жиры-15,17, Углеводы-7	<b>49-04</b>
	картофель, морковь, огурцы соленые, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)		
100	<b>Салат из редиса со св.огурцами, яйцом, зеленью</b>	Калорийность-120, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	<b>66-95</b>
	редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)		
250	<b>Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	<b>35-60</b>

	<i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>		
90	<b>Котлеты "Домашние" (свин.) 90</b>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	<b>111-99</b>
	<i>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>		
110	<b>Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110</b>	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	<b>110-34</b>
	<i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
80	<b>Отбивная из птицы (филе кур.) 80</b>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	<b>91-28</b>
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>		
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>44-79</b>
	<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>19-47</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
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>
	<i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток смородиновый</b>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>17-17</b>
	<i>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-25</b>
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-26</b>
	<i>Калорийность-244,12, Белки-5,91, Жиры-7,62, Углеводы-37,94</i>		
100	<b>Колоб картофельный</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>38-32</b>
	<i>картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>		
100	<b>Пицца школьная с ветчиной</b>	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	<b>39-37</b>
	<i>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</i>		
75/2	<b>Плюшка с маковой начинкой и сахарной пудрой</b>	Калорийность-391,53, Белки-12,57, Жиры-17,27, Углеводы-46,41	<b>78-25</b>
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
110	<b>Сочни с творогом</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-55</b>
	<i>мука пшеничная, творог, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, сметана 15%, соль, сода</i>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-97</b>
	<i>Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42</i>		
30	<b>Хлеб столичный</b>		
30	<b>Батон нарезной</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