

МЕНЮ НА 22 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 вязкая молочная	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16	48-29
	геркулесовая с маслом 190/10	<small>молоко 2,5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	
200	Кофеинный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76 <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофеинный напиток растворимый</small>	28-07
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	10-72
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-638,75, Белки-17,91, Жиры-21,13, Углеводы-90,71	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66 <small>картофель, горох шлиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	22-68
90	Шницель из свинины 90	Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31 <small>свинина б/к, молоко 2,5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное</small>	125-91
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	22-35
30	Горошек зеленый порц.	Калорийность-12, Белки-0,93, Жиры-0,06, Углеводы-1,95	25-19
200	Напиток лимонный	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38 <small>сахар - песок, лимон</small>	11-01
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-86
Итого за Обед льготный		Калорийность-979,67, Белки-30,17, Жиры-43,83, Углеводы-111,76	213-00
Bухгалтер	Zav. производством	Dиректор школы	

МЕНЮ НА 22 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36 <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	20-52
100	Салат из кваш. капусты с репч.луком, зеленью	Калорийность-88,46, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37 <small>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</small>	54-06
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66 <small>картофель, горох шлиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	22-68
190/10	Каша вязкая молочная	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16	48-29
	геркулесовая с маслом 190/10	<small>молоко 2,5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	

100/20	Блинчики со сгущ.молоком 100/20	Калорийность-298,26, Белки-10,02, Жиры-7,41, Углеводы-47,72	44-74
	блинчики на молоке, молоко сгущенное		
90	Шницель из свинины 90	Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31	125-91
	свинина б/к, молоко 2,5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное		
90	Котлета "Сказка" (свин.)	Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05	91-04
	яйцо столовое, свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль		
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	96-88
	филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль		
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	110-34
	филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
	картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль		
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	49-13
	капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист		
100/50	Сложный гарнir	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	45-53
	картофель, капуста б/к, молоко 2,5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
200	Напиток лимонный	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	11-01
	сахар - песок, лимон		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
50/50	Сосиска в тесте запеченная 50/50	Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	44-36
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное		
75	Пирожок печенный с яблоком и джемом 75	Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17	26-73
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарши яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
75/2	Плюшка с маковой начинкой и сахарной пудрой	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	39-37
	мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное		
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.
производствомДиректор
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443838

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 21.05.2025 по 21.05.2026