

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 геркулесовая с маслом 190/10 | Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16 | 48-29 |
| 200 | кофейный напиток с молоком <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small> | Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76 | 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 | 22-68 |
| 90 | Шницель из свинины 90 | Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31 | 125-91 |
| 150 | Каша рассып. гречневая 150 <small>свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное</small> | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 22-35 |
| 30 | Горошек зеленый порц. | Калорийность-12, Белки-0,93, Жиры-0,06, Углеводы-1,95 | 25-19 |
| 200 | Напиток лимонный <small>сахар - песок, лимон</small> | Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38 | 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 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 22 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

| | | | |
|--------|--|---|--------------|
| 100 | Салат из свеклы отварной <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small> | Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36 | 20-52 |
| 100 | Салат из кваш.капусты с репч.луком, зеленью <small>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</small> | Калорийность-88,46, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37 | 54-06 |
| 250 | Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250 <small>картофель, горох илиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small> | Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66 | 22-68 |
| 190/10 | Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 190/10 <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small> | Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16 | 48-29 |

| | | | |
|--------|--|--|---------------|
| 100/20 | Блинчики со сгущ.молоком 100/20 <i>блинчики на молоке, молоко сгущенное</i> | Калорийность-298,26, Белки-10,02, Жиры-7,41, Углеводы-47,72 | 44-74 |
| 90 | Шницель из свинины 90 <i>свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное</i> | Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31 | 125-91 |
| 90 | Котлета "Сказка" (свин.) <i>яйцо столовое, свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05 | 91-04 |
| 80 | Филе куриное "Забава" 80 <i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i> | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 | 96-88 |
| 110 | Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110 <i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i> | Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3 | 110-34 |
| 150 | Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | 44-79 |
| 150 | Капуста тушеная 150 <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i> | Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25 | 49-13 |
| 100/50 | Сложный гарнир <i>картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i> | Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91 | 45-53 |
| 150 | Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 22-35 |
| 200 | Напиток лимонный <i>сахар - песок, лимон</i> | Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38 | 11-01 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-99 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 7-25 |
| 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 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> | Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44 | 44-36 |
| 75 | Пирожок печеный с яблоком и джемом 75 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17 | 26-73 |
| 75/2 | Плюшка с маковой начинкой и сахарной пудрой <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92 | 39-37 |
| 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.
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