

# МЕНЮ НА 23 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>			
60	<b>Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 60</b>	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	<b>70-17</b>
	филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль		
120	<b>Макароны отварные 120</b>	Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64	<b>15-57</b>
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	<b>10-26</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	<b>4-24</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-567,54, Белки-20,25, Жиры-20,03. Углеводы-75,33	<b>148-00</b>
<u><b>Обед льготный</b></u>			
250	<b>Суп из овощей со сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	<b>32-34</b>
	картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		
90	<b>Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90</b>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	<b>124-95</b>
	филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, 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		
20	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	<b>12-38</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>
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
22	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	<b>4-29</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-562,92, Белки-13,8, Жиры-17,4. Углеводы-84,79	<b>213-00</b>
Бухгалтер	Зав.	Директор	
	производством	школы	

# МЕНЮ НА 23 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

## Сотрудники

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)			
100	<b>Винегрет овощной (кваш.кап.) с зел.гор., зел.луком, зеленью</b>	Калорийность-126,43, Белки-1,54, Жиры-10,15, Углеводы-6,98	<b>40-94</b>
картофель, свекла, капуста квашеная, морковь, масло растительное, горошек зеленый., лук зеленый (перо), соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)			

250	<b>Суп из овощей со сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	32-34
	картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		
50/10	<b>Сырники из творога со сгущен.молоком 50/10</b>	Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96	44-16
	творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль		
90	<b>Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90</b>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	124-95
	филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль		
60	<b>Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 60</b>	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	70-17
	филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль		
80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b>	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	<b>Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110</b>	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	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	44-79
	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	31-79
	крупа рисовая, масло сливочное, соль		
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
	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	67-28
	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль		
200	<b>Напиток смородиновый</b>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-17
	смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
	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	7-25
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
100	<b>Пицца школьная с ветчиной</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	68-20
	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		
75/15	<b>Рулетик с маковой начинкой и глазурью</b>	Калорийность-552,21, Белки-7,07, Жиры-9,8, Углеводы-63,65	44-32
	мука пшеничная, глазурь, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, дрожжи сухие, соль, масло растительное		
75	<b>Ватрушка со сметаной</b>	Калорийность-219,88, Белки-5,67, Жиры-4,91, Углеводы-38,27	22-27
	место дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сметана 15%, мука пшеничная, сахар - песок, яйцо столовое, масло растительное		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-55
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-97
30	<b>Батон нарезной</b>	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