

# МЕНЮ НА 24 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>			
<b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30</b>			
140/30		Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	<b>98-44</b>
<i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>			
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
34	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	<b>10-47</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-622,05, Белки-24,66, Жиры-15,79, Углеводы-93,46	<b>148-00</b>
<u><b>Обед льготный</b></u>			
<b>Борщ со св. капустой и картоф., сметаной, зеленью</b>			
250		Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62	<b>28-97</b>
<i>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
90	<b>Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 90</b>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>100-85</b>
<i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	<b>Картофель отварной 150</b>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	<b>45-25</b>
<i>картофель, масло сливочное, соль</i>			
35	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-4,97, Белки-0,25, Жиры-0,07, Углеводы-0,88	<b>17-96</b>
200	<b>Напиток яблочный</b>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	<b>14-68</b>
<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
27	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	<b>5-29</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-713,49, Белки-21,81, Жиры-27,35, Углеводы-91,37	<b>213-00</b>
Bухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

# МЕНЮ НА 24 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

## Сотрудники

100	<b>Салат из б/к капусты со св.огурцом, яйцом, зеленью</b>	Калорийность-123,2, Белки-2,4, Жиры-11,24, Углеводы-2,28	<b>41-38</b>
<i>капуста б/к, огурцы свежие, масло растительное, яйцо столовое, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>			
100	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зел.луком, зеленью</b>	Калорийность-72,51, Белки-0,98, Жиры-6,15, Углеводы-2,33	<b>62-35</b>
<i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>			

	<b>Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью</b>	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры-3,78, Углеводы-12,62	<b>28-97</b>
250	<b>250</b> свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)		
	<b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30</b>	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	<b>98-44</b>
140/30	<b>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</b>		
100/20	<b>Блинчики со сгущ.молоком 100/20</b> блинчики на молоке, молоко сгущенное	Калорийность-298,26, Белки-10,02, Жиры-7,41, Углеводы-47,72	<b>44-74</b>
90	<b>Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 90</b> филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	<b>100-85</b>
80	<b>Отбивная из птицы (филе кур.) 80</b> куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	<b>91-28</b>
110	<b>Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110</b> филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	<b>110-34</b>
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b> свинина б/к, крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый	Калорийность-339,43, Белки-10,21, Жиры-21,17, Углеводы-26,9	<b>103-67</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>44-79</b>
150	<b>Капуста тушеная 150</b> капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	<b>49-13</b>
100/50	<b>Сложный гарнир</b> картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	<b>45-53</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>31-79</b>
200	<b>Напиток яблочный</b> яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	<b>14-68</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром 200</b> сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-25</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-26</b>
85	<b>Трубочка ветчинная</b> тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28	<b>53-77</b>
75	<b>Пирожок печенный с зел.луком и яйцом</b> тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарши из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-177,14, Белки-5,42, Жиры-3,9, Углеводы-30,08	<b>36-06</b>
75/15	<b>Плюшка с маковой начинкой и глазурью</b>	Калорийность-522,04, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-59,17	<b>45-66</b>

*мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, глазурь, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, соль, дрожжи сухие, масло растительное*

<b>30</b>	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-55</b>
<b>30</b>	<b><i>Хлеб столичный</i></b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-97</b>
<b>30</b>	<b><i>Батон нарезной</i></b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>9-24</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