

# МЕНЮ НА 25 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>			
15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>25-82</b>
190/10	<b>Каша вязкая молочная пшененная с маслом 190/10</b> <small>молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры-11,9, Углеводы-34,55	<b>47-57</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b> <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>30-18</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>9-33</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-591,98, Белки-19,23, Жиры-21,76. Углеводы-77,9	<b>148-00</b>
<u><b>Обед льготный</b></u>			
250	<b>Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250</b> <small>капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль</small>	Калорийность-91,55, Белки-3,33, Жиры-5,5, Углеводы-6,94	<b>38-17</b>
70/50	<b>Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе 70/50</b> <small>филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</small>	Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры-10,58, Углеводы-6,14	<b>97-00</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>22-35</b>
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	<b>21-68</b>
25	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	<b>12-83</b>
200	<b>Напиток смородиновый</b> <small>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</small>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>17-17</b>
19	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	<b>3-80</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-653,37, Белки-24,15, Жиры-22,84. Углеводы-84,85	<b>213-00</b>
Bухгалтер	Zav. производством	Dиректор школы	

# МЕНЮ НА 25 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

## Сотрудники

100	<b>Икра морковная</b> <small>морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</small>	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	<b>25-82</b>
100	<b>Салат "Весна" с б/к капустой, зел.луком, зеленью</b> <small>капуста б/к, редис, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, яйца столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-117,08, Белки-1,89, Жиры-10,77, Углеводы-2,71	<b>50-78</b>

	<b>Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-91,55, Белки-3,33, Жиры-5,5, Углеводы-6,94	<b>38-17</b>
250	капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, зелень (укрон/петрушка), масло растительное, соль		
190/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 190/10</b>	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры- 11,9, Углеводы-34,55	<b>47-57</b>
	молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль		
100/20	<b>Блинчики со сгущ.молоком 100/20</b>	Калорийность-298,26, Белки-10,02, Жиры- 7,41, Углеводы-47,72	<b>44-74</b>
	блинчики на молоке, молоко сгущенное		
	<b>Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе</b>	Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры- 10,58, Углеводы-6,14	<b>97-00</b>
70/50	<b>70/50</b>	филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом	
80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры- 20,53, Углеводы-3,39	<b>96-88</b>
	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	<b>110-34</b>
	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	<b>44-79</b>
	картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль		
150	<b>Капуста тушеная 150</b>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры- 4,54, Углеводы-15,25	<b>49-13</b>
	капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист		
100/50	<b>Сложный гарнир</b>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры- 5,09, Углеводы-18,91	<b>45-53</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		
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	<b>22-35</b>
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
200	<b>Напиток смородиновый</b>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры- 0,1, Углеводы-25,78	<b>17-17</b>
	смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
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		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-26</b>
80	<b>Лепешка сырная</b>	Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры- 8,27, Углеводы-35,98	<b>51-57</b>
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
100	<b>Колоб картофельный</b>	Калорийность-244,12, Белки-5,91, Жиры- 7,62, Углеводы-37,84	<b>38-32</b>
	картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное		
75	<b>Ватрушка с творогом</b>	Калорийность-210,24, Белки-10,73, Жиры- 4,1, Углеводы-32,4	<b>32-62</b>
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарши творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-55</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-97</b>
30	<b>Батон нарезной</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