

МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
35/35	Птица, тушенная в соусе сметан.с том.(филе кур.)	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	65-30
35/35	филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное		
120	Рис отварной 120	Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01	25-42
200	Чай с лимоном и сахаром 200	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	6-26
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-563,36, Белки-18,65, Жиры-20,84, Углеводы-73,58	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	27-76
	<i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>		
90	Биточек из свинины 90	Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38	124-03
	<i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-15
	<i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-91
Итого за Обед льготный		Калорийность-857,99, Белки-22,07, Жиры-38,18. Углеводы-102,13	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Салат из кваш.капусты с зел.луком, зеленью	Калорийность-86,36, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	60-75
<i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>			
100	Салат из св.помидоров и огурцов с зел.луком, зеленью	Калорийность-72,51, Белки-0,98, Жиры-6,15, Углеводы-2,33	62-35
<i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>			

	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	27-76
250	капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укрон/петрушка), томатная паста.		
50/10	Сырники из творога со сгущен.молоком 50/10	Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96	44-16
	творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль		
35/35	Птица, тушенная в соусе сметан.с том.(филе кур.) 35/35	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	65-30
	филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное		
90	Биточек из свинины 90	Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38	124-03
	свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, 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 пастеризованное2,5%, 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 гарнир	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	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром 150/20/5	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль		
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-15
	сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200	Чай с лимоном и сахаром 200	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
80	Лепешка сырная	Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры-8,27, Углеводы-35,98	51-57
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
75	Сочень "Северный"	Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7,77, Углеводы-24,6	50-73
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., филе куриное, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное		
75	Ватрушка со сметаной	Калорийность-219,88, Белки-5,67, Жиры-4,91, Углеводы-38,27	22-27
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сметана 15%, мука пшеничная, сахар - песок, яйцо столовое, 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.
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