

МЕНЮ НА 10 ЯНВАРЯ ШКОЛА № 3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
35/35	Гуляш из свинины 35/35 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	68-88
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	26-84
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
19	Батон нарезной	Калорийность-49,78, Белки-1,42, Жиры-0,55, Углеводы-9,77	4-34
Итого за Завтрак		Калорийность-577,3, Белки-13,47, Жиры-28,51, Углеводы-66,84	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
35/35	Гуляш из свинины 35/35 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	68-88
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	26-84
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	11-08
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-99
31	Батон нарезной	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93	7-21
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-614,42, Белки-14,64, Жиры-28,9, Углеводы-73,21	120-00
Бухгалтер	Зав. производств	Директор школы	

МЕНЮ НА 10 ЯНВАРЯ ШКОЛА № 3**Обед**

250/2	Суп картофельный с макар. изд., зелень <i>зелень)</i>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	19-06
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-79

куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

150 **Каша рассып.гречневая** Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 **26-06**
150

крупа гречневая, масло сливочное, соль

200 **Чай с сахаром** Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 **3-94**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

10 **Хлеб столичный** Калорийность-23,2, Белки-0,56, Жиры-0,11, Углеводы-4,94 **1-15**

Итого за Обед Калорийность-683,05, Белки-24,18, Жиры-24,65, Углеводы-91,17 **110-00**

Обед льготный

250/2 **Суп картофельный с макар. изд., зелень** Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25 **19-06**

картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, укроп (зелень)

75 **Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75** Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37 **59-79**

куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

150 **Каша рассып.гречневая** Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 **26-06**
150

крупа гречневая, масло сливочное, соль

200 **Напиток из плодов шиповника** Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 **20-05**

плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота

32 **Хлеб столичный** Калорийность-74,24, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81 **5-04**

Итого за Обед льготный Калорийность-806,55, Белки-26,05, Жиры-25,14, Углеводы-116,11 **130-00**

Бухгалтер

Зав.
производств

Директор
школы

МЕНЮ НА 10 ЯНВАРЯ ШКОЛА № 3

Сотрудники

100 **Салат из кваш. капусты с зел. луком** Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87 **46-71**

капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)

100 **Салат из свеклы отварной** Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36 **11-18**

свекла, масло растительное, соль йодированная

250/20 /2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе)	Калорийность-195,15, Белки-7,22, Жиры-6,95, Углеводы-25,85	37-67
	<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, вермишель, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>		
35/35	Гуляш из свинины 35/35	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	68-88
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>		
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-79
	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
52/5	Сосиски отварные с маслом 52/5	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	36-19
	<i>сосиски, масло сливочное</i>		
50	Рыба припущенная (треска)50г	Калорийность-43,59, Белки-9,81, Жиры-0,38, Углеводы-0,29	99-79
	<i>треска филе зам., соль, лук репчатый</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	30-22
	<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-37
	<i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>		
100/50	Сложный гарнир	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	28-99
	<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>		
150	Каша рассып.гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	26-06
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-05
	<i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-99
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	2-04
0,5	Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.		38-84
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-61

30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-15
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-68
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	7-02
Итого за Сотрудники		Калорийность-2 261,06, Белки-72,47, Жиры-95,7, Углеводы-271,51	599-17
Итого за день		Калорийность-4 942,38, Белки- 150,81, Жиры-202,9, Углеводы-	1 063-17

Бухгалтер

Зав.
производств
ом

Директор
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183945

Владелец Нерובה Мария Сергеевна

Действителен с 17.08.2022 по 17.08.2023