

**МЕНЮ НА 17 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
75	<b>Шницель из свинины 75</b>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>74-44</b>
100	<b>Макаронные отварные</b>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	<b>11-61</b>
25	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	<b>9-24</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
28	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	<b>4-88</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-577,17, Белки-16,25, Жиры-27,35, Углеводы-66,03	<b>104-00</b>
<b>Завтрак льготный</b>			
75	<b>Шницель из свинины 75</b>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>74-44</b>
100	<b>Макаронные отварные</b>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	<b>11-61</b>
10	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	<b>3-69</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>26-42</b>
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	<b>3-84</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-653,99, Белки-19,03, Жиры-29,79, Углеводы-74,86	<b>120-00</b>

**МЕНЮ НА 17 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3**

<b>Обед</b>			
250/10/2	<b>Суп из овощей со сметаной с зеленью</b>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	<b>19-44</b>
75	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур)</b>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	<b>69-72</b>
80	<b>Рис припущенный 100</b>	Калорийность-114,18, Белки-1,98, Жиры-2,59, Углеводы-20,74	<b>12-57</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
28	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	<b>4-44</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-575,66, Белки-17,65, Жиры-27,24, Углеводы-65,12	<b>110-00</b>
<b>Обед льготный</b>			
250/10/2	<b>Суп из овощей со сметаной с зеленью</b>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	<b>19-44</b>
75	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур)</b>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	<b>69-72</b>
100	<b>Рис припущенный 100</b>	Калорийность-142,73, Белки-2,47, Жиры-3,24, Углеводы-25,93	<b>15-72</b>
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>11-70</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>10-05</b>
22	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	<b>3-37</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-640,56, Белки-18,26, Жиры-27,91, Углеводы-78,67	<b>130-00</b>

**МЕНЮ НА 17 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3**

<b>Сотрудники</b>			
100	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	<b>11-18</b>
100/2	<b>Салат из пекинской капусты со св. огурцом</b>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	<b>42-47</b>
250/10/2	<b>Суп из овощей со сметаной с зеленью</b>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	<b>19-44</b>
75	<b>Шницель из свинины 75</b>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>74-44</b>
75	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур)</b>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	<b>69-72</b>
80	<b>Отбивная из филе птицы ял</b>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	<b>65-08</b>
50	<b>Рыба в яйце(треска) 50</b>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	<b>95-39</b>
150	<b>Макаронные отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>17-39</b>
150/20/5	<b>Макаронные отварные с сыром 150</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>59-76</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>27-26</b>
150	<b>Капуста тушеная 150</b>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	<b>28-16</b>
100/50	<b>Сложный гарнир</b>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	<b>27-60</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>10-05</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-87</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>2-04</b>
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>		<b>38-84</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-61</b>
100	<b>Пицца школьная с п/к колбасой</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>55-68</b>
75	<b>Ватрушка со сметаной</b>	Калорийность-221,02, Белки-5,79, Жиры-4,93, Углеводы-38,55	<b>18-44</b>
75	<b>Пирожок печеные с зеленым луком и яйцом</b>	Калорийность-177,14, Белки-5,42, Жиры-3,9, Углеводы-30,08	<b>30-23</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>5-15</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-68</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>7-02</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183945

Владелец Нерובה Мария Сергеевна

Действителен с 17.08.2022 по 17.08.2023