

**МЕНЮ НА 23 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3**

Выход (с)	Наименование блюда	гр. деп. (ккал), белок (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания		
<b>Завтрак</b>					
38/25	<b>Колбаски "По - домашнему" 38/25 (сов.)</b> <i>сметана 1 л/шт., лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-139,11, Белки-8,2, Жиры-10,05, Углеводы-3,96	62-39		
100	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	17-08		
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83		
90	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-42,3, Белки-0,03, Жиры-0,36, Углеводы-8,82	15-79		
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	4-91		
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-459,2, Белки-15,54, Жиры-14,86, Углеводы-65,12	104-00		
<b>Завтрак льготный</b>					
38/25	<b>Колбаски "По - домашнему" 38/25 (сов.)</b> <i>сметана 1 л/шт., лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-139,11, Белки-8,2, Жиры-10,05, Углеводы-3,96	62-39		
150	<b>Каша рассып.гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	25-63		
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-87		
110	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-51,7, Белки-0,03, Жиры-0,44, Углеводы-10,78	19-30		
29	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры-0,84, Углеводы-14,91	6-81		
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-554,12, Белки-18,13, Жиры-17,67, Углеводы-79,47	120-00		
Бухгалтер	Бухгалтер	Зав. производством	Зав. производством	Директор школы	Директор школы

**МЕНЮ НА 23 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3**

<b>Обед</b>					
250/10/2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью</b> <i>капуста б.к., картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста</i>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	17-07		
35/11	<b>Поджарка из свинины 35/11</b> <i>свинина б.к (поякит), лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69	64-08		
100	<b>Макароны отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	11-61		
25	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	9-75		
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83		
23	<b>Хлеб столничный</b>	Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	3-66		
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-604,13, Белки-15,1, Жиры-31,98, Углеводы-63,5	110-00		
<b>Обед льготный</b>					
250/10/2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью</b> <i>капуста б.к., картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста</i>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	17-07		
35/11	<b>Поджарка из свинины 35/11</b> <i>свинина б.к (поякит), лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69	64-08		
100	<b>Макароны отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	11-61		
25	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	9-75		
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	21-92		
36	<b>Хлеб столничный</b>	Калорийность-85,52, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78	5-57		
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-701,46, Белки-16,87, Жиры-32,19, Углеводы-85,11	130-00		
Бухгалтер	Бухгалтер	Зав. производством	Зав. производством	Директор школы	Директор школы

**МЕНЮ НА 23 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3**

<b>Сотрудники</b>					
100	<b>Салат из кваш. капусты с зел. луком</b> <i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	44-42		
100	<b>Салат картофельный со свежим огурцом</b> <i>картофель, огурцы свежие, морковь, масло растительное, укроп (зелень), соль водорослевая</i>	Калорийность-123,46, Белки-2,07, Жиры-5,87, Углеводы-15,5	23-61		
250/10/2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью</b> <i>капуста б.к., картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста</i>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	17-07		
38/25	<b>Колбаски "По - домашнему" 38/25 (сов.)</b> <i>сметана 1 л/шт., лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-139,11, Белки-8,2, Жиры-10,05, Углеводы-3,96	62-39		
35/11	<b>Поджарка из свинины 35/11</b> <i>свинина б.к (поякит), лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69	64-08		
110	<b>Котлета " Пожарская"</b> <i>курица-филе филе, батон черствый, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	78-03		
50	<b>Рыба в яйце(треска) 50</b> <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	95-39		
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное2,7% масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	27-26		
150	<b>Капуста тушеная 150</b> <i>капуста б.к., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста, морковь, соль, мука пшеничная, лимон, кислота, заправочный соус</i>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	28-16		
100/50	<b>Сложный гарнир</b> <i>картофель, капуста б.к., молоко 2,7% жирностирастительное, масло сливочное, томатная паста, соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, заправочный соус, лимон, кислота</i>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	27-60		
150	<b>Макароны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-39		
150/20/5	<b>Макароны отварные с сыром 150</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	59-76		
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	21-92		
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83		
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-87		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	2-04		
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>		38-84		
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-61		
200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	34-13		
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <i>тесто дрожжевое для выпечки, фарш, кукуруза и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	38-22		
75	<b>Пирожок печеный с яблоком и джемом 75</b> <i>тесто дрожжевое для выпечки, фарш, кукуруза и др., фарш, яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17	21-02		
75	<b>Ватрушка с джемом</b> <i>тесто дрожжевое для выпечки, фарш, кукуруза и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	31-49		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-15		
30	<b>Хлеб столничный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-68		
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	7-02		
Бухгалтер	Бухгалтер	Зав. производством	Зав. производством	Директор школы	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