

МЕНЮ НА 24 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3

| Выход (г) | Наименование блюда | эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|--|---|-------------------|
| Завтрак | | | |
| 40 | Яйцо вареное 40 | Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28 | 16-58 |
| 20 | Сыр порц. | Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32 | 31-11 |
| 200/10 | Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом <i>масло 2,5% ультрапастеризованное, крупа «геркулес», масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06 | 44-63 |
| 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 | 5-87 |
| 25 | Батон нарезной | Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85 | 5-81 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-567, Белки-20,63, Жиры-24,13, Углеводы-66,37 | 104-00 |
| Завтрак льготный | | | |
| 25 | Сыр порц. | Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65 | 38-89 |
| 200/10 | Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом <i>масло 2,5% ультрапастеризованное, крупа «геркулес», масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06 | 44-63 |
| 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 | 5-87 |
| 100 | Апельсин | Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1 | 22-88 |
| 33 | Батон нарезной | Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры-0,96, Углеводы-16,96 | 7-73 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-585,66, Белки-18,38, Жиры-21,3, Углеводы-78,3 | 120-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 24 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3

| Обед | | | |
|-------------------------------|---|---|---------------|
| 250/2 | Суп картофель. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25 | 13-58 |
| 75 | Мясо "По-министерски" (филе кур) <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, красная картофельный, соль</i> | Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16 | 69-72 |
| 100 | Каша перловая рассып.100 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31 | 10-64 |
| 200 | Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87 | 13-08 |
| 19 | Хлеб столичный | Калорийность-44,08, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39 | 2-98 |
| Итого за Обед | | Калорийность-678,08, Белки-22,02, Жиры-28,37, Углеводы-82,98 | 110-00 |
| Обед льготный | | | |
| 250/2 | Суп картофель. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25 | 13-58 |
| 75 | Мясо "По-министерски" (филе кур) <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, красная картофельный, соль</i> | Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16 | 69-72 |
| 150 | Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49 | 15-91 |
| 35 | Огурец свежий | Калорийность-3,85, Белки-0,25, Жиры-0,04 | 12-93 |
| 200 | Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87 | 13-08 |
| 31 | Хлеб столичный | Калорийность-71,92, Белки-1,74, Жиры-0,34, Углеводы-15,31 | 4-78 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-775,46, Белки-24,52, Жиры-30,17, Углеводы-100,08 | 130-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 24 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3

| Сотрудники | | | |
|-------------------|---|--|-------|
| 100 | Салат из свеклы отварной <i>свекла, масло растительное, соль водорослевая</i> | Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36 | 11-18 |
| 100/2 | Салат из пекинской капусты со св. помидором <i>капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон, кислота, сахар - песок, уксус (желе), соль водорослевая</i> | Калорийность-74,95, Белки-1,22, Жиры-5,21, Углеводы-5,38 | 43-29 |
| 250/2 | Суп картофель. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25 | 13-58 |
| 200/10 | Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом <i>масло 2,5% ультрапастеризованное, крупа «геркулес», масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06 | 44-63 |
| 75 | Мясо "По-министерски" (филе кур) <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, красная картофельный, соль</i> | Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16 | 69-72 |
| 80 | Отбивная из филе птицы 80 <i>куриные грудки филе, курица панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i> | Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4 | 65-08 |
| 50 | Рыба в яйце(треска) 50 <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 | Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | 27-26 |
| 150 | Капуста тушеная 150 <i>капуста бб., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон, кислота, лавровый лист</i> | Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25 | 28-16 |
| 100/50 | Слоенный гарнир <i>картофель, капуста бб., молоко 2,5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон, кислота</i> | Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91 | 27-60 |
| 150 | Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49 | 15-91 |
| 200 | Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87 | 13-08 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-83 |
| 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 | 5-87 |
| 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 |
| 100 | Пицца школьная с колбасой <i>место дрожжевое для вафельки, сыр, кулебак и др., фарш порожный (для вафельки, пирожков и вермишеи), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | 55-68 |
| 75 | Пирожок печенье с зеленым луком и яйцом <i>место дрожжевое для вафельки, сыр, кулебак и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-177,14, Белки-5,42, Жиры-3,9, Углеводы-30,08 | 30-23 |
| 75 | Ватрушка с творогом <i>место дрожжевое для вафельки, сыр, кулебак и др., фарш творожный (для вафельки, пирожков и вермишеи), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48 | 30-50 |
| 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 |
| Бухгалтер | Зав. производством | 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