

**МЕНЮ НА 31 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
75	<b>Шницель из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>74-44</b>
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	<b>17-39</b>
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	<b>5-87</b>
27	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры-0,78, Углеводы-13,88	<b>6-30</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-653,98, Белки-17,96, Жиры-29,56. Углеводы-78,69	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
75	<b>Шницель из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>74-44</b>
100	<b>Макароны отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	<b>11-61</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>26-42</b>
32	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45	<b>7-53</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-685,03, Белки-19,69, Жиры-30,53. Углеводы-80,49	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 31 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3**

<b><u>Обед</u></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	<b>17-07</b>
50/50	<b>Птица тушеная в соусе (филе) 50/50</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло растительное</i>	Калорийность-202,74, Белки-12,29, Жиры-15,51, Углеводы-3,45	<b>64-84</b>
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	<b>17-08</b>
10	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	<b>3-69</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
22	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	<b>3-49</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-574,12, Белки-20,88, Жиры-26,7. Углеводы-62,22	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></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	<b>17-07</b>
50/50	<b>Птица тушеная в соусе (филе) 50/50</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло растительное</i>	Калорийность-202,74, Белки-12,29, Жиры-15,51, Углеводы-3,45	<b>64-84</b>
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	<b>17-08</b>
15	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	<b>5-54</b>
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	<b>21-92</b>
23	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	<b>3-55</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-644,16, Белки-22,02, Жиры-26,78. Углеводы-77,9	<b>130-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 31 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3**

### Сотрудники

100	<b>Салат из редиса с огурцами и яйцом</b> <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	<b>45-99</b>
100	<b>Салат из пек. капусты с морковью</b> <i>капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25	<b>23-78</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	<b>17-07</b>
50/50	<b>Птица тушеная в соусе (филе) 50/50</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло растительное</i>	Калорийность-202,74, Белки-12,29, Жиры-15,51, Углеводы-3,45	<b>64-84</b>
80	<b>Филе куриное " Забава"</b> <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>70-45</b>
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	<b>95-39</b>
108/50	<b>Голубцы "Любительские" в смет.-томат. соусе</b> <i>капуста б/к, говядина 1 кат., сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крупа рисовая, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло сливочное, яйцо столовое</i>	Калорийность-248,87, Белки-11,93, Жиры-17,35, Углеводы-11,01	<b>91-86</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>27-26</b>
150	<b>Капуста тушеная 150</b> <i>капуста б/к, 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	<b>28-16</b>
100/50	<b>Сложный гарнир</b> <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>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	<b>27-60</b>

150	<b>Каша рассып.гречневая 150</b> <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>25-63</b>
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	<b>21-92</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
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	<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>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>38-22</b>
75	<b>Пирожок печеные с зеленым луком и яйцом</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк 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	<b>30-23</b>
75	<b>Пирожок печеный с яблоком и джемом 75</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17	<b>21-02</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>

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