

**МЕНЮ НА 16 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
30	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98	<b>42-44</b>
50	<b>Котлета "Заводская" (гов., филе кур.) 50</b> <small>говядина 1 кат., куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-170,06, Белки-8,45, Жиры-11,19, Углеводы-8,82	<b>63-00</b>
100	<b>Макаронные изделия 100</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	<b>11-09</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28	<b>4-51</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-542,02, Белки-22,26, Жиры-22,73. Углеводы-61,77	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/10/2	<b>Суп из овощей со сметаной, зеленью</b> <small>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	<b>20-81</b>
35/11	<b>Поджарка из свинины 35/11</b> <small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</small>	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69	<b>85-10</b>
100	<b>Пюре картофельное 100</b> <small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	<b>17-48</b>
15	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	<b>5-25</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
16	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-37,12, Белки-0,9, Жиры-0,18, Углеводы-7,9	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-520,26, Белки-12,4, Жиры-30,15. Углеводы-49,66	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 16 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3**

<b><u>Сотрудники</u></b>			
100	<b>Салат из пекин.капусты с морковью</b> <small>капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль, лимон. кислота</small>	Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25	<b>26-46</b>
100	<b>Салат из редиса с огурцами и яйцом</b> <small>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	<b>47-76</b>
250/10/2	<b>Суп из овощей со сметаной, зеленью</b> <small>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	<b>20-81</b>
50	<b>Котлета "Заводская" (гов., филе кур.) 50</b> <small>говядина 1 кат., куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-170,06, Белки-8,45, Жиры-11,19, Углеводы-8,82	<b>63-00</b>
35/11	<b>Поджарка из свинины 35/11</b> <small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</small>	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69	<b>85-10</b>
110	<b>Котлета "Пожарская"</b> <small>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</small>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>105-78</b>

80	<b>Отбивная из птицы (филе кур.) 80</b>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	<b>89-91</b>
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>		
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>26-32</b>
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Капуста тушеная 150</b>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	<b>31-38</b>
	<i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>		
100/50	<b>Сложный гарнир</b>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	<b>28-20</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>		
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-61</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>55-19</b>
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>6-41</b>
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>2-45</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-68</b>
75/15	<b>Булочки "домашняя" с глазури</b>	Калорийность-525,7, Белки-5,74, Жиры-9,99, Углеводы-58,01	<b>34-32</b>
	<i>мука пшеничная, глазурь, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие</i>		
50/50	<b>Сосиска в тесте запеченная 50/50</b>	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	<b>40-62</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
50/10	<b>Сырники из творога со сгущ. молоком 50/10</b>	Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96	<b>46-07</b>
	<i>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-93</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-51</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-82</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 137622854052821891335385229251363049582770235102

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 24.11.2023 по 23.11.2024