

МЕНЮ НА 22 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	35-37
50/5	Сосиски отварные с маслом 50/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	36-77
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-61
200	Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	27-91
37	Батон нарезной	Калорийность-96,94, Белки-2,77, Жиры-1,07, Углеводы-19,02	8-34
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-710,62, Белки-26,59, Жиры-33.64. Углеводы-74.44	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	13-56
75	Биточек рубленый из птицы (паровой) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, молоко пастеризованное 2,5%, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-189,2, Белки-12,06, Жиры-12,43, Углеводы-7,28	82-75
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-83
200	Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	9-77
27	Хлеб столичный	Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	4-09
Итого за Обед льготный		Калорийность-691,44, Белки-23,41, Жиры-22.15. Углеводы-99.22	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 22 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

100	Салат из пекин.капусты с морковью <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	26-46
100	Салат из свеклы отварной <i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	12-81
250/2	Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	13-56
50/5	Сосиски отварные с маслом 50/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	36-77
75	Биточек рубленый из птицы (паровой) 75	Калорийность-189,2, Белки-12,06, Жиры-12,43, Углеводы-7,28	82-75

	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, молоко пастеризованное 2,5%, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	105-78
110	Котлета "Пожарская"		
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	89-91
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80		
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	102-23
50	Рыба в яйце (треска) 50		
	<i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-61
150	Макаронны отварные 150		
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	55-19
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150		
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	26-32
150	Пюре картофельное 150		
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	31-38
150	Капуста тушеная 150		
	<i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	28-20
100/50	Сложный гарнир		
	<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-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	9-77
200	Напиток яблочный		
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
200	Чай с сахаром		
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-41
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном 7		
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	2-45
7	Лимон порц.		
	<i>Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	38-68
200	Сок фруктовый 0,2		
	<i>Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13</i>	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	55-33
100	Пицца школьная с ветчиной		
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-472,42, Белки-7,07, Жиры-9,8, Углеводы-58,9	36-72
75	Ватрушка с джемом		
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	35-60
75/10	Рулетик с маком и глазурью		
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, глазурь, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-93
30	Хлеб пшеничный		
	<i>Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82</i>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	4-51
30	Хлеб столичный		
	<i>Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42</i>		6-82
30	Батон нарезной		

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