

**МЕНЮ НА 31 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3**

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
30	<b>Ветчина порц</b>	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10,14, Углеводы-0,06	<b>20-89</b>
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <small>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сушари папировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</small>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	<b>94-80</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
24	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-62,88, Белки-1,8, Жиры-0,7, Углеводы-12,34	<b>5-35</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-536,28, Белки-29,14, Жиры-21,37, Углеводы-56,16	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/20/10/2	<b>Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью</b> <small>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small>	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17	<b>29-84</b>
50	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур.)50</b> <small>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крахмал картофельный, соль, яйцо столовое</small>	Калорийность-151,95, Белки-7,22, Жиры-12,15, Углеводы-3,39	<b>57-40</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-61</b>
10	<b>Горошек зеленый порц.</b>	Калорийность-4, Белки-0,31, Жиры-0,02, Углеводы-0,65	<b>5-68</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>21-28</b>
28	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	<b>4-19</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-715,76, Белки-19,78, Жиры-26,7, Углеводы-96,13	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 31 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3****Сотрудники**

100	<b>Винегрет овощной (кваш.кап.) с зел.гор. с луком репч.</b> <small>картофель, капуста квашеная, свекла, лук репчатый, морковь, горошек зеленый, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-130,62, Белки-1,66, Жиры-10,17, Углеводы-7,91	<b>24-36</b>
100/2	<b>Салат "Весна" с пекин.капустой</b> <small>сезонные овощи, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72	<b>46-40</b>
250/20/10/2	<b>Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью</b> <small>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small>	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17	<b>29-84</b>
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <small>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сушари папировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</small>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	<b>94-80</b>
50	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур.)50</b> <small>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крахмал картофельный, соль, яйцо столовое</small>	Калорийность-151,95, Белки-7,22, Жиры-12,15, Углеводы-3,39	<b>57-40</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>Филе куриное "Забава"80</b> <small>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</small>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>93-15</b>
50	<b>Рыба в яйце (треска) 50</b> <small>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</small>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	<b>102-23</b>
50/5	<b>Сосиски отварные с маслом 50/5</b> <small>сосиски, масло сливочное</small>	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	<b>36-77</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>26-32</b>
150	<b>Капуста тушеная 150</b> <small>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста, морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</small>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	<b>31-38</b>
100/50	<b>Сложный гарнир</b> <small>картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста, соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</small>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	<b>28-20</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-61</b>
150/20/5	<b>Макароны отварные с сыром 150</b> <small>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>55-19</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	<b>21-28</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-96</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>6-41</b>
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>
50/50	<b>Сосиска в тесте запеченная 50/50</b> <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирожек, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</small>	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	<b>40-62</b>
75	<b>Ватрушка со смородиной</b> <small>мука пшеничная, смородина замороженная, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное, разрыхлитель</small>	Калорийность-222,98, Белки-4,97, Жиры-2,67, Углеводы-44,49	<b>27-76</b>
75	<b>Ватрушка с творогом</b> <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирожек, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</small>	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	<b>32-48</b>
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