

**МЕНЮ НА 14 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>			
15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>23-95</b>
200/10	<b>Каша жидкая молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-152,84, Белки-2,97, Жиры-10,77, Углеводы-10,91	<b>46-48</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-66</b>
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>39-79</b>
36	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-94,32, Белки-2,7, Жиры-1,04, Углеводы-18,5	<b>11-12</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-401,69, Белки-10,52, Жиры-16, Углеводы-52,48	<b>125-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/10/ 2	<b>Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	<b>29-07</b>
50/60	<b>Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом</b>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	<b>74-34</b>
50/60	<b>Макаронные изделия</b> <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>19-43</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>6-70</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	<b>5-46</b>
28	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-617,2, Белки-18,17, Жиры-19,86, Углеводы-87,94	<b>135-00</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-617,2, Белки-18,17, Жиры-19,86, Углеводы-87,94	<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 14 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3****Сотрудники**

100	<b>Салат из редиса с огурцами и яйцом</b> <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	<b>63-99</b>
100	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	<b>21-26</b>
40/20	<b>Яйцо вареное с зел.горошком</b> <i>яйцо столовое, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-115,75, Белки-5,7, Жиры-9,64, Углеводы-1,58	<b>39-04</b>
250/10/ 2	<b>Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	<b>29-07</b>
200/10	<b>Каша жидкая молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-152,84, Белки-2,97, Жиры-10,77, Углеводы-10,91	<b>46-48</b>

80	<b>Отбивная из птицы (филе кур.) 80</b>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	<b>90-98</b>
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>		
110	<b>Котлета "Пожарская"</b>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>110-08</b>
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
35/100	<b>Плов из птицы (филе кур.) 35/100</b>	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	<b>77-91</b>
	<i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>		
52/5	<b>Сосиски отварные с маслом</b>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	<b>41-94</b>
	<i>сосиски, масло сливочное</i>		
50/60	<b>Фрикадельки из филе кур.в соусе сметанном с томатом 50/60</b>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	<b>74-34</b>
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>		
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>35-14</b>
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Макаронные изделия отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>19-43</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/5	<b>Макаронные изделия отварные с сыром 150</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>64-58</b>
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток смородиновый</b>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>15-42</b>
	<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-66</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном 7</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>6-70</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>3-03</b>
100	<b>Пицца школьная с ветчиной</b>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>61-91</b>
	<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>		
75	<b>Пирожок печеный с яблоком и джемом 75</b>	Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17	<b>23-46</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	<b>Крендель сахарный 75</b>	Калорийность-293,28, Белки-5,2, Жиры-9,96, Углеводы-45,99	<b>36-20</b>
	<i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-55</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-97</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>9-24</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