

МЕНЮ НА 14 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 15 | Сыр порц. | Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99 | 23-95 |
| 200/10 | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом <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 | 46-48 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-66 |
| 100 | Апельсин | Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1 | 39-79 |
| 36 | Батон нарезной | Калорийность-94,32, Белки-2,7, Жиры-1,04, Углеводы-18,5 | 11-12 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-401,69, Белки-10,52, Жиры-16, Углеводы-52,48 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/10/ 2 | Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью <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 | 29-07 |
| 50/60 | Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом | Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47 | 74-34 |
| 50/60 | Макаронные изделия <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 | 19-43 |
| 150 | Макаронные изделия <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 6-70 |
| 200/15/ 7 | Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-77,09, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83 | 5-46 |
| 28 | Хлеб столичный | Калорийность-617,2, Белки-18,17, Жиры-19,86, Углеводы-87,94 | 135-00 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-617,2, Белки-18,17, Жиры-19,86, Углеводы-87,94 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

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

| | | | |
|--------------|---|---|--------------|
| 100 | Салат из редиса с огурцами и яйцом <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 | 63-99 |
| 100 | Икра свекольная <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 | 21-26 |
| 40/20 | Яйцо вареное с зел.горошком <i>яйцо столовое, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</i> | Калорийность-115,75, Белки-5,7, Жиры-9,64, Углеводы-1,58 | 39-04 |
| 250/10/ 2 | Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью <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 | 29-07 |
| 200/10 | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом <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 | 46-48 |

| | | | |
|----------|--|--|---------------|
| 80 | Отбивная из птицы (филе кур.) 80 | Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4 | 90-98 |
| | <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i> | | |
| 110 | Котлета "Пожарская" | Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46 | 110-08 |
| | <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i> | | |
| 35/100 | Плов из птицы (филе кур.) 35/100 | Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79 | 77-91 |
| | <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i> | | |
| 52/5 | Сосиски отварные с маслом | Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25 | 41-94 |
| | <i>сосиски, масло сливочное</i> | | |
| 50/60 | Фрикадельки из филе кур. в соусе сметанном с томатом 50/60 | Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47 | 74-34 |
| | <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i> | | |
| 150 | Пюре картофельное 150 | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | 35-14 |
| | <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | | |
| 150 | Макаронные изделия отварные 150 | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 19-43 |
| | <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | | |
| 150/20/5 | Макаронные изделия отварные с сыром 150 | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | 64-58 |
| | <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i> | | |
| 200 | Напиток смородиновый | Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78 | 15-42 |
| | <i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i> | | |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-66 |
| | <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | | |
| 200/15/7 | Чай с сахаром и лимоном 7 | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 6-70 |
| | <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | | |
| 7 | Лимон порц. | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 | 3-03 |
| 100 | Пицца школьная с ветчиной | Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | 61-91 |
| | <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 | Пирожок печеный с яблоком и джемом 75 | Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17 | 23-46 |
| | <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | | |
| 75 | Крендель сахарный 75 | Калорийность-293,28, Белки-5,2, Жиры-9,96, Углеводы-45,99 | 36-20 |
| | <i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i> | | |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 | 6-55 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 5-97 |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42 | 9-24 |

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