

МЕНЮ НА 16 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
200/10	каша вязкая рисовая молочная с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-299,26, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	54-43
200	Кофейный напиток с <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-51
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	39-79
14	Батон нарезной	Калорийность-36,68, Белки-1,05, Жиры-0,41, Углеводы-7,2	4-27
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-530,54, Белки-11,33, Жиры-14,3. Углеводы-85,49	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью <small>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	24-68
50	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50 <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	53-63
150	Картофель отварной 150 <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	34-34
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	12-61
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
31	Хлеб столичный	Калорийность-85,35, Белки-1,74, Жиры-0,34, Углеводы-15,31	6-08
Итого за Обед льготный		Калорийность-560,77, Белки-14,83, Жиры-20,46. Углеводы-75,6	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 16 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

100	Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</small>	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	20-80
100	Салат "Капуста царская" б/к капуст. с зел.луком <small>капуста б/к, помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-111,15, Белки-1,3, Жиры-10,1, Углеводы-3,24	34-81
250/10/ 2	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью <small>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	24-68
200/10	каша вязкая рисовая молочная с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-299,26, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	54-43
50	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	53-63

80	Филе куриное "Забава"80	Куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	95-76
110	Котлета "Пожарская"	Куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	110-08
52/5	Сосиски отварные с маслом	Куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	41-94
150	Пюре картофельное 150	Сосиски, масло сливочное	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	35-14
150	Капуста тушеная 150	Картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	41-88
100/50	Сложный гарнир	Капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	37-42
150	Макаронные изделия 150	Картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
150/20/5	Макаронные изделия с сыром 150	Макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	64-58
200	Напиток яблочный	Макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	11-64
200	Чай с сахаром	Яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном 7	Сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-70
7	Лимон порц.	Сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-03
100	Пицца школьная с ветчиной	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	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	61-91
30/20	Бутерброд с сыром	Батон нарезной, сыр твердый	Калорийность-148,6, Белки-7,51, Жиры-6,19, Углеводы-15,42	41-19
30/25	Бутерброд с ветчиной 30/25	Батон нарезной, ветчина в оболочке	Калорийность-171,85, Белки-6,53, Жиры-9,32, Углеводы-15,47	27-15
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 669156940959655819463310575184336563501118402763

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 14.01.2025 по 14.01.2026