МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак льготный		
20	**Ветчина порц**	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	14-32
200/10	**Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом** *молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль*	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	49-58
200	**Какао растворимый с молоком** *молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок*	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	29-59
100	**Яблоко св.**	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
29	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	6-16
	Итого за Завтрак льготный	Калорийность-635,99, Белки-19,81, Жиры-25.47. Углеводы-80.3	125-00
	Обед льготный		
70	**Салат из свеклы отварной** *свекла, масло растительное, соль йодированная*	Калорийность-65,69, Белки-1, Жиры-4,26, Углеводы-5,85	11-00
250/10/2	**Суп из овощей со сметаной,зеленью** *картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)*	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	25-79
35/100	**Плов из птицы (филе кур.) 35/100** *куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.*	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	77-91
200	**Компот из свежих яблок** *яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота*	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	15-94
22	**Хлеб столичный**	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	4-36
	Итого за Обед льготный	Калорийность-645,73, Белки-17,58, Жиры-27.24. Углеводы-79.8	135-00

Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .

МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3

	Сотрудники		
100	**Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью** *помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)*	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	43-44
100	**Салат из свеклы отварной** *свекла, масло растительное, соль йодированная*	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	15-72
250/10/2	**Суп из овощей со сметаной,зеленью** *картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)*	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	25-79
200/10	**Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом** *молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль*	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	49-58
35/100	**Плов из птицы (филе кур.) 35/100**	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	77-91

	куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.		
80	**Отбивная из птицы (филе кур.) 80**	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	90-98
	куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок		
110	**Котлета "Пожарская"**	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	110-08
	куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль		
52/5	**Сосиски отварные с маслом**	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	41-94
	сосиски, масло сливочное		
150	**Пюре картофельное 150**	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	35-14
	картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль		
150	**Капуста тушеная 150**	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	41-88
	капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист		
100/50	**Сложный гарнир**	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	37-42
	картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота		
150	**Макароны отварные 150**	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
150/20/5	**Макароны отварные с сыром 150**	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	64-58
	макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль		
200	**Компот из свежих яблок**	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	15-94
	яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
200	**Чай с сахаром**	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200/15/7	**Чай с сахаром и лимоном**	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-70
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
7	**Лимон порц.**	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-03
200	**Сок фруктовый 0,2**	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	43-10
200	**Напиток 0,2 с/с в ассортименте**	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-40
52/50	**Сосиска в тесте запеченная**	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	43-23
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное		
75	**Пирожок печеный с яблоком и джемом 75**	Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17	23-46
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
30/20	**Бутерброд с сыром**	Калорийность-148,6, Белки-7,51, Жиры-6,19, Углеводы-15,42	41-19
	батон нарезной, сыр твердый		
30/25	**Бутерброд с ветчиной 30/25**	Калорийность-171,85, Белки-6,53, Жиры-9,32, Углеводы-15,47	27-15
	батон нарезной, ветчина в оболочке		
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