

МЕНЮ НА 27 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
25	Ветчина порц	Калорийность-93,25, Белки-4,28, Жиры-8,45, Углеводы-0,05	17-90
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	47-68
150/50/ 15	Чай с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-69
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	39-79
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	6-94
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-587,45, Белки-16,63, Жиры-22,25, Углеводы-78,77	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <small>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	17-03
50/60	Фрикадельки из филе кур.в соусе сметанном с томатом <small>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</small>	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	74-34
100	Макаронны отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	12-97
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	15-14
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	6-77
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
26	Хлеб столичный	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	5-09
Итого за Обед льготный		Калорийность-544,53, Белки-19,4, Жиры-16,48, Углеводы-76,37	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 27 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

100	Салат из кваш. капусты с зел. луком, зел. <small>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	50-22
100	Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью <small>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	43-44
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <small>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	17-03
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	47-68

	Фрикадельки из филе кур.в	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-	
50/60	соус сметанном с томатом	7,63, Углеводы-4,47	74-34
50/60	50/60		
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-	
110	Котлета "Пожарская"	22,59, Углеводы-19,46	110-08
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-	
80	Филе куриное "Забава"80	20,53, Углеводы-3,39	95-76
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
50/5	Сосиски отварные с маслом	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-	
50/5	50/5	16,31, Углеводы-0,24	40-47
	<i>сосиски, масло сливочное</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-	
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	5,41, Углеводы-22,03	35-14
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-	
	<i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>	4,54, Углеводы-15,25	41-88
100/50	Сложный гарнир	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-	
	<i>картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>	5,09, Углеводы-18,91	37-42
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-	
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	5,01, Углеводы-37,05	19-43
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-	
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	14,82, Углеводы-37,09	64-58
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	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-	
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	0,01, Углеводы-15,18	6-70
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01,	
		Углеводы-0,21	3-03
200	Напиток 0,2 с/с в ассортименте	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2,	
		Углеводы-20,2	38-42
75	Ватрушка с джемом	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-	
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	2,59, Углеводы-50,8	23-40
50/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-	
50/50	50/50	15,35, Углеводы-29,44	42-07
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
75	Пирожок печеный с зеленым луком и яйцом	Калорийность-177,14, Белки-5,42, Жиры-	
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	3,9, Углеводы-30,08	35-65
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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402763

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 14.01.2025 по 14.01.2026