

МЕНЮ НА 28 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-94
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	49-58
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-70
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
37	Батон нарезной	Калорийность-96,94, Белки-2,77, Жиры-1,07, Углеводы-19,02	11-43
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-582,64, Белки-16,48, Жиры-20,28. Углеводы-82,06	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	23-89
35/125	Рагу из свинины 35/125 <small>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</small>	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06	100-34
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
36	Хлеб столичный	Калорийность-99,12, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78	7-11
Итого за Обед льготный		Калорийность-639,13, Белки-15,6, Жиры-36,08. Углеводы-58,64	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 28 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

100	Салат из редиса с огурцами и яйцом <small>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	63-99
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
250/10/ 2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	23-89
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	49-58
50	Биточек рыбный (фил.треск.пород)	Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58	66-04

филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	110-08
35/125	Рагу из свинины 35/125	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06	100-34
50/5	Сосиски отварные с маслом 50/5	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	40-47
80	Филе куриное "Забава"80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	95-76
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	35-14
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	41-88
100/50	Сложный гарнир	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	37-42
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-33
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-66
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном 7	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-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
100	Пицца школьная с ветчиной	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	61-91
100	Колоб картофельный	Калорийность-243,5, Белки-5,91, Жиры-7,62, Углеводы-37,84	34-26
75	Пирожок печеный с яблоком и джемом 75	Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17	23-46
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