

МЕНЮ НА 12 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	26-44
	Каша "Дружба" вязкая		
190/10	молочная из пшена и риса	Калорийность-255,01, Белки-5,82, Жиры-11,36, Углеводы-32,21	50-08
	190/10	молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок	
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	32-11
	молоко 2,5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	4-27
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-535,76, Белки-16,97, Жиры-20,49. Углеводы-69	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250	Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45	25-30
	картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		
80/40	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	108-87
	свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
35	Кукуруза порц.	Калорийность-24,15, Белки-0,88, Жиры-0,42, Углеводы-3,68	35-26
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-83
	яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
23	Хлеб столичный	Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	4-94
Итого за Обед льготный		Калорийность-862,07, Белки-21,71, Жиры-36,7. Углеводы-107,43	213-00
Бухгалтер	Зав.	Директор	
	производством	школы	

МЕНЮ НА 12 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	20-67
	свекла, масло растительное, соль йодированная		
100	Салат из б/к капусты с морковью, зеленью	Калорийность-91,29, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,51	22-38
	капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота		
250	Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250	Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45	25-30
	картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		

	Каша "Дружба" вязкая		
190/10	молочная из пшена и риса	Калорийность-255,01, Белки-5,82, Жиры-11,36, Углеводы-32,21	50-08
	190/10		
	молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок		
100/20	Блинчики со сгущ.молоком	Калорийность-298,26, Белки-10,02, Жиры-7,41, Углеводы-47,72	44-79
	100/20		
	блинчики на молоке, молоко сгущенное		
80/40	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	108-87
	свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная		
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	99-92
	филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль		
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	114-63
	филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	46-23
	картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль		
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	50-90
	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	47-29
	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	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	14-83
	яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-79
50/50	Сосиска в тесте запеченная 50/50	Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	47-86
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное		
75/15	Рулетик с маковой начинкой и глазурью	Калорийность-552,21, Белки-7,07, Жиры-9,8, Углеводы-63,65	47-11
	мука пшеничная, глазурь, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, дрожжи сухие, соль, масло растительное		
75	Ватрушка с джемом	Калорийность-241,28, Белки-4,85, Жиры-2,56, Углеводы-50,72	25-73
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	7-25
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-55
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	10-18

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443838

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 21.05.2025 по 21.05.2026