

МЕНЮ НА 14 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30			
140/30		Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	100-25
		<i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
		<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	8-57
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-617,57, Белки-24,85, Жиры-15,09. Углеводы-93,69	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66	35-41
		<i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	
90	Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 90	Калорийность-318,7, Белки-16,79, Жиры-20,6, Углеводы-16,4	104-59
		<i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
		<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	18-58
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-29
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-48
Итого за Обед льготный		Калорийность-876,35, Белки-25,19, Жиры-33,51. Углеводы-114,18	213-00
Бухгалтер			
	Зав. производством		Директор школы

МЕНЮ НА 14 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Икра свекольная	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	26-16
		<i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	
100	Салат "Весна" с б/к капустой, зел.луком, зеленью	Калорийность-117,08, Белки-1,89, Жиры-10,77, Углеводы-2,71	52-74
		<i>капуста б/к, редис, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, яйца столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	
250	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66	35-41
		<i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	

Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	100-25
творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2,5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%		
Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 90	Калорийность-318,7, Белки-16,79, Жиры-20,6, Углеводы-16,4	104-59
филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль		
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		
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		
Плов из птицы (филе кур.) 35/100	Калорийность-302,2, Белки-11,51, Жиры-16,2, Углеводы-27,54	83-00
куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.		
Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	46-23
картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль		
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		
Сложный гарнир 100/50	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		
Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
крупа рисовая, масло сливочное, соль		
Напиток апельсиновый 200	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-29
сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
Чай с сахаром 200	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
Чай с лимоном и сахаром 200	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
Лимон порц. 7	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-79
	Калорийность-244,12, Белки-5,91, Жиры-7,62, Углеводы-37,84	
Колоб картофельный 100	Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры-8,27, Углеводы-35,98	40-43
картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное		
Лепешка сырная 80	Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7,77, Углеводы-24,6	53-37
тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
Сочень "Северный" 75	Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17	52-42
тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное		
Пирожок печенный с яблоком и джемом 75	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	27-54
тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
Хлеб пшеничный 30	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	7-25
	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	
Хлеб столичный 30		6-55
Батон нарезной 30		10-18

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443838

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 21.05.2025 по 21.05.2026