

**МЕНЮ НА 15 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>35-26</b>
190/10	<b>Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	<b>56-94</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>чай</i> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
38	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-99,56, Белки-2,85, Жиры-1,1, Углеводы-19,53	<b>12-83</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-577,95, Белки-14,23, Жиры-18,02, Углеводы-87,94	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b> <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	<b>28-57</b>
90	<b>Котлета "Заводская" 90</b> <i>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры-18,96, Углеводы-10,77	<b>129-40</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>21-93</b>
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	<b>10-26</b>
200	<b>Напиток смородиновый</b> <i>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон, кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>17-31</b>
25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	<b>5-53</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-727,65, Белки-18,85, Жиры-28,19, Углеводы-95,85	<b>213-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 15 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3****Сотрудники**

100	<b>Салат картофельный со св.огурцом, зеленью</b> <i>картофель, огурцы свежие, морковь, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-123,46, Белки-2,07, Жиры-5,87, Углеводы-15,5	<b>39-98</b>
100	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зел.луком, зеленью</b> <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-72,51, Белки-0,98, Жиры-6,15, Углеводы-2,33	<b>63-96</b>
100	<b>Салат из б/к капусты с морковью, зеленью</b> <i>капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон, кислота</i>	Калорийность-91,29, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,51	<b>22-38</b>

250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b> <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	<b>28-57</b>
190/10	<b>Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	<b>56-94</b>
50/10	<b>Сырники из творога со сгущен.молоком 50/10</b> <i>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96	<b>44-09</b>
90	<b>Котлета "Заводская" 90</b> <i>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры-18,96, Углеводы-10,77	<b>129-40</b>
80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b> <i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>99-92</b>
110	<b>Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110</b> <i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	<b>114-63</b>
35/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.) 35/125</b> <i>картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18,2, Углеводы-14,38	<b>108-13</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>46-23</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>21-93</b>
150/20/5	<b>Макаронны отварные с сыром 150/20/5</b> <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>72-00</b>
200	<b>Напиток смородиновый</b> <i>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	<b>17-31</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-79</b>
75	<b>Пирожок печеный с зел.луком и яйцом</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-177,14, Белки-5,42, Жиры-3,9, Углеводы-30,08	<b>39-58</b>
75	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-210,24, Белки-10,73, Жиры-4,1, Углеводы-32,4	<b>33-11</b>
75/15	<b>Рулетик с маковой начинкой и глазурью</b> <i>мука пшеничная, глазурь, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>	Калорийность-552,21, Белки-7,07, Жиры-9,8, Углеводы-63,65	<b>47-11</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>7-25</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>6-55</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>10-18</b>

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