

МЕНЮ НА 19 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 |
| 190/10 | Каша вязкая молочная | Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16 | 51-07 |
| | геркулесовая с маслом 190/10 | <small>молоко 2,5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small> | |
| 200 | Кофеинный напиток с молоком | Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76 <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофеинный напиток растворимый</small> | 28-38 |
| 100 | Яблоко св. | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 | 35-10 |
| 21 | Батон нарезной | Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры-0,61, Углеводы-10,79 | 7-01 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-602,07, Белки-16,86, Жиры-20,72, Углеводы-83,51 | 148-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250 | Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250 | Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66 <small>картофель, горох шлиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small> | 22-81 |
| 90 | Шницель из свинины 90 | Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31 <small>свинина б/к, молоко 2,5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное</small> | 130-19 |
| 150 | Каша рассып. гречневая 150 | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small> | 23-80 |
| 30 | Горошек зеленый порц. | Калорийность-12, Белки-0,93, Жиры-0,06, Углеводы-1,95 | 25-19 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small> | 4-08 |
| 32 | Хлеб столичный | Калорийность-88,11, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81 | 6-93 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-943,67, Белки-30,15, Жиры-43,84. Углеводы-103,34 | 213-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 19 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

| | | | |
|--------|---|---|--------------|
| 100 | Салат из свеклы отварной | Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36 | 20-67 |
| 100 | Салат из кваш. капусты с зел.луком, зеленью | Калорийность-86,36, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87 <small>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</small> | 62-13 |
| 250 | Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250 | Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66 <small>картофель, горох шлиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small> | 22-81 |
| 190/10 | Каша вязкая молочная | Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16 <small>молоко 2,5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small> | 51-07 |

| | | | |
|--------|---|--|---------------|
| 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 | | |
| 90 | Шницель из свинины 90 | Калорийность-405,68, Белки-13,85, Жиры-31,58, Углеводы-16,31 | 130-19 |
| | свинина б/к, молоко 2,5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное | | |
| 80 | Отбивная из птицы (филе кур.) 80 | Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4 | 94-04 |
| | куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок | | |
| 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 пастеризованное 2,5%, 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 гарнir | 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 смородиновый | Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78 | 17-31 |
| | смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. 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 |
| | | Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | |
| 100 | Пицца школьная с ветчиной | Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | 70-85 |
| | тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное | | |
| 75 | Пирожок печенный с яблоком и джемом 75 | Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17 | 27-54 |
| | тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное | | |
| 75 | Ватрушка с творогом | Калорийность-210,24, Белки-10,73, Жиры-4,1, Углеводы-32,4 | 33-11 |
| | тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), 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 |

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