

**МЕНЮ НА 26 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>			
15	<b>Сыр порц. Каша "Дружба" вязкая</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>26-44</b>
190/10	<b>молочная из пшена и риса 190/10</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок</i>	Калорийность-255,01, Белки-5,82, Жиры-11,36, Углеводы-32,21	<b>50-08</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b> <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>32-11</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
18	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	<b>4-27</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-535,76, Белки-16,97, Жиры-20,49, Углеводы-69	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250</b> <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45	<b>25-30</b>
80/40	<b>Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40</b> <i>свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	<b>108-87</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>23-80</b>
35	<b>Кукуруза порц.</b>	Калорийность-24,15, Белки-0,88, Жиры-0,42, Углеводы-3,68	<b>35-26</b>
200	<b>Напиток яблочный</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	<b>14-83</b>
23	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	<b>4-94</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-862,07, Белки-21,71, Жиры-36,7, Углеводы-107,43	<b>213-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 26 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3****Сотрудники**

100	<b>Салат из пекин.капусты с морковью, зеленью</b> <i>капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25	<b>38-53</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>
250	<b>Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250</b>	Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45	<b>25-30</b>

картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

## **Каша "Дружба" вязкая**

190/10	<b>молочная из пшена и риса</b> <b>190/10</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок</i>	Калорийность-255,01, Белки-5,82, Жиры-11,36, Углеводы-32,21	<b>50-08</b>
80/40	<b>Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40</b> <i>свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	<b>108-87</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>
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>Каша рассып. гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>23-80</b>
200	<b>Напиток яблочный</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	<b>14-83</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>
50/50	<b>Сосиска в тесте запеченная 50/50</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	<b>47-86</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>
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>
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