

МЕНЮ НА 30 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
50	Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	70-91
120	Каша рассыпч. гречневая 120 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,8, Белки-6,13, Жиры-5,07, Углеводы-27,73	19-04
25	Огурец свежий	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	12-83
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	6-04
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-552,04, Белки-14,89, Жиры-21,72, Углеводы-73,42	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250 <i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	31-02
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	137-31
150	Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	19-99
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	15-48
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
24	Хлеб столичный	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	5-12
Итого за Обед льготный		Калорийность-798,78, Белки-21,05, Жиры-37,92, Углеводы-90,06	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 30 ЯНВАРЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

100	Салат из св.помидоров и огурцов с зел.луком, зеленью <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	63-96
100	Салат из кваш.капусты с зел.луком, зеленью <i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-86,36, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	62-13
250	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	31-02

	<i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>		
50	Биточек из свинины 50	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	70-91
	<i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
50/50	Гуляш из свинины	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	137-31
	<i>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	94-04
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>		
110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	114-63
	<i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
90	Котлета "Сказка" (свин.)	Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20,5, Углеводы-5,05	93-42
	<i>яйцо столовое, свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль</i>		
150	Картофель отварной 150	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	46-69
	<i>картофель, масло сливочное, соль</i>		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
	<i>крупка гречневая, масло сливочное, соль</i>		
150	Каша перловая рассып.150	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	19-99
	<i>крупка перловая, масло сливочное, соль</i>		
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150/20/5	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
	<i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
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
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-210,24, Белки-10,73, Жиры-4,1, Углеводы-32,4	33-11
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75/2	Плюшка с маковой начинкой и сахарной пудрой	Калорийность-291,14, Белки-6,78, Жиры-8,55, Углеводы-44,92	41-48
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, маковая начинка, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
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