

МЕНЮ НА 10 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
50/50	Птица тушеная в соусе (филе) 50/50 <small>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло растительное</small>	Калорийность-203, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-3	51-26
100	Каша рассыпчатая гречневая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	17-74
15	Огурец свежий	Калорийность-2	5-23
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	25-42
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	4-35
Итого за Завтрак			104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
15	Сыр порц.	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4	22-37
50/50	Птица тушеная в соусе (филе) 50/50 <small>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло растительное</small>	Калорийность-203, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-3	51-26
100	Каша рассыпчатая гречневая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	17-74
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	25-42
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	3-21
Итого за Завтрак льготный			120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 10 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

<u>Обед</u>			
250/10/2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью <small>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</small>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	22-42
50	Котлеты "Особые "50 <small>говядина 1 кат., свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-162, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-8	48-92
100	Макаронны отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Углеводы-1	10-89
200	Компот из сухофруктов <small>смесь компотная (сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</small>	Калорийность-110, Углеводы-26	12-13
32	Хлеб столичный	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	4-45
Итого за Обед			110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью <small>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</small>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	22-42
75	Котлеты "Особые " 75 <small>говядина 1 кат., свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-243, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-11	73-37
100	Макаронны отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
20	Огурец свежий	Калорийность-2	6-98
200	Компот из сухофруктов <small>смесь компотная (сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</small>	Калорийность-110, Углеводы-26	12-13
28	Хлеб столичный	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	3-91
Итого за Обед льготный			130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 10 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Винегрет овощной с сол. огур.с луком и зел. гор. <i>картофель, лук репчатый, свекла, горошек зеленый., морковь, огурцы соленые, масло растительное, соль пощипованная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-116, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	19-44
100	Салат из редиса (редис,лук зел, яйцо) <i>редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-3	41-97
250/10/2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	22-42
50/50	Птица тушеная в соусе (филе) 50/50 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло растительное</i>	Калорийность-203, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-3	51-26
75	Котлеты "Особые " 75 <i>говядина 1 кат., свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панцировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-243, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-11	73-37
50	Рыба в яйце(треска) 50 <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3	66-55
80	Филе куриное " Забава" <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-3	57-53
110	Котлета " Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-348, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-19	62-75
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	27-91
150	Капуста тушеная 150 <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15	27-35
100/50	Сложный гарнир <i>картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	27-58
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-37	57-50
150	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
200	Компот из сухофруктов <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-110, Углеводы-26	12-13
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
7	Лимон порц.	Калорийность-2	2-04
0,5	Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.		38-84
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	34-13
200	Напиток фруктовый 0.2	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	34-13
100	Пицца школьная с п/к колбасой <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса п/к, сыр твердый, томатная паста., укроп (зелень), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32	55-07
75	Ватрушка со сметаной <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сметана 15%, мука пшеничная, сахар - песок, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38	17-53
75	Пирожок печеные с зеленым луком и яйцом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-177, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30	26-83
60	Булочка " Пионерская" <i>масса полуфабриката, мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло растительное, дрожжи сухие, масло сливочное, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-212, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	14-59
100/20	Блинчики со сгущ. молоком <i>блинчики на молоке (оболочка), молоко сгущенное</i>	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-48	40-25
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-68
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-43

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183945

Владелец Нерובה Мария Сергеевна

Действителен с 17.08.2022 по 17.08.2023