

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 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло растительное</i> | Калорийность-203, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-3 | 51-26 |
| 100 | Каша рассыпчатая гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24 | 17-74 |
| 15 | Огурец свежий | Калорийность-2 | 5-23 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i> | Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27 | 25-42 |
| 28 | Хлеб пшеничный | Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14 | 4-35 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-576, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-68 | 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 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло растительное</i> | Калорийность-203, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-3 | 51-26 |
| 100 | Каша рассыпчатая гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24 | 17-74 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i> | 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 | | Калорийность-611, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-64 | 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 <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 | Котлеты "Особые "50 <i>говядина 1 кат., свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-162, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-8 | 48-92 |
| 100 | Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25 | 11-19 |
| 25 | Помидор свежий | Калорийность-6, Углеводы-1 | 10-89 |
| 200 | Компот из сухофруктов <i>смесь компотная (сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i> | Калорийность-110, Углеводы-26 | 12-13 |
| 32 | Хлеб столичный | Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16 | 4-45 |
| Итого за Обед | | Калорийность-640, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-93 | 110-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 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 |
| 75 | Котлеты "Особые " 75 <i>говядина 1 кат., свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-243, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-11 | 73-37 |
| 100 | Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25 | 11-19 |
| 20 | Огурец свежий | Калорийность-2 | 6-98 |
| 200 | Компот из сухофруктов <i>смесь компотная (сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i> | Калорийность-110, Углеводы-26 | 12-13 |
| 28 | Хлеб столичный | Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14 | 3-91 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-708, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-94 | 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