

МЕНЮ НА 11 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (п.)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
20	Сыр пори.	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5	29-83
75	Котлета "Заводская" 75 свиная б/к (полная), куринное грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сливки пастеризованные, масло растительное, соль	Калорийность-306, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-13	49-97
100	Макароны отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
33	Батон нарезной	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17	7-02
Итого за Завтрак			
		Калорийность-668, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-70	104-00
Завтрак льготный			
75	Котлета "Заводская" 75 свиная б/к (полная), куринное грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сливки пастеризованные, масло растительное, соль	Калорийность-306, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-13	49-97
150	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
200	Напиток вишневый вода, вишня морож.; сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-108, Углеводы-26	23-34
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Углеводы-10	23-40
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-53
Итого за Завтрак льготный			
		Калорийность-755, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-102	120-00

МЕНЮ НА 11 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Обед			
250/20/2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска) картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	45-33
50/60	соус сметанный с томатом 50/60 куринное грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-4	45-86
100	Каша перловая рассып. 100 крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	10-22
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
33	Хлеб столичный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	4-65
Итого за Обед			
		Калорийность-522, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-79	110-00
Обед льготный			
60	Икра свекольная икра, лук репчатый, помидорная паста, масло растительное, соль, дольчатая свекла, сахар - песок	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7	8-74
250/20/2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска) картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	45-33
50/60	соус сметанный с томатом 50/60 куринное грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-4	45-86
100	Каша перловая рассып. 100 крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	10-22
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Углеводы-1	10-89
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
36	Хлеб столичный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	5-02
Итого за Обед льготный			
		Калорийность-607, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-88	130-00

МЕНЮ НА 11 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники			
100	Икра свекольная	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11	14-57
40/20	Яйцо вареное с зел. яйцо куриное - вареное целое, масло растительное, соль, дольчатая свекла, сахар - песок	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-2	27-70
250/20/2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска) картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	45-33
75	Котлета "Заводская" 75 свиная б/к (полная), куринное грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сливки пастеризованные, масло растительное, соль	Калорийность-306, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-13	49-97
50/60	соус сметанный с томатом 50/60 куринное грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-4	45-86
90	Котлета " Сказка" яйцо столовое, свиная б/к (полная), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-249, Белки-11, Жиры-21, Углеводы-5	47-07
80	Отбивная из филе птицы 80 куриное грудки филе, сливки пастеризованные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок	Калорийность-279, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-10	52-78
50	Рыба припущенная (треска) 50г треска филе зам., соль, лук репчатый	Калорийность-44, Белки-10	67-85
150	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150 макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-37	57-50
150	Пюре картофельное 150 картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	27-91
150	Капуста тушеная 150 капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, помидорная паста, морковь, соль, мука пшеничная, лимон, кислота, лавровый лист	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15	27-35
100/50	Слоенный гарнир картофель, капуста б/к, молоко 2,5% ультрапастеризованное, масло сливочное, помидорная паста, соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон, кислота	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	27-58
200	Напиток вишневый вода, вишня морож.; сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-108, Углеводы-26	23-34
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
7	Лимон пори.	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
80	Лепешка сырная масло сливочное для выпечки, пармезан, кукуруза и др., сыр твердый, помидорная паста, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-36	44-24
75	Пирожок печеный с яблоком и джемом 75 масло сливочное для выпечки, пармезан, кукуруза и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37	20-80
90	Беляш школьный мука пшеничная, свиная б/к (полная), молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа пшеница, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-253, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-26	36-20
75/15	Булочка "Домашняя" с сахаром мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие	Калорийность-346, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-59	30-61
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-68
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
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