

МЕНЮ НА 15 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
100	Котлета рубленая из птицы (филе) 100 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-309, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-15	63-29
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	18-54
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	13-07
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	5-16
Итого за Завтрак		Калорийность-553, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-62	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
100	Котлета рубленая из птицы (филе) 100 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-309, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-15	63-29
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	18-54
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	13-07
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
80	Апельсин	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-6	18-30
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-86
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-552, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-61	120-00

МЕНЮ НА 15 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

<u>Обед</u>			
250/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) и зеленью <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень), сметана 15%</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-82
50/100	Плов из свинины <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>	Калорийность-435, Белки-14, Жиры-30, Углеводы-28	69-32
30	Огурец свежий	Калорийность-3	10-47
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	15-92
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	3-47
Итого за Обед		Калорийность-709, Белки-17, Жиры-36, Углеводы-78	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) и зеленью <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень), сметана 15%</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-82
50/100	Плов из свинины <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>	Калорийность-435, Белки-14, Жиры-30, Углеводы-28	69-32
25	Огурец свежий	Калорийность-3	8-72
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	15-92
50	Булочка " Улиточка" 50 <i>мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	Калорийность-194, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28	22-05

Итого за Обед льготный

Калорийность-899, Белки-21, Жиры-43,
Углеводы-106

130-00

МЕНЮ НА 15 НОЯБРЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

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
100	Салат из б/к. капусты с колбасой п/к <i>капуста б/к, колбаса п/к, горошек зеленый., масло растительное, морковь, сахар - песок, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-7	32-90
250/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) и зеленью <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень), сметана 15%</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-82
50/100	Плов из свинины <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>	Калорийность-435, Белки-14, Жиры-30, Углеводы-28	69-32
100	Котлета рубленая из птицы (филе) 100 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-309, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-15	63-29
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
80	Отбивная из филе птицы ял <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-10	52-78
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
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, 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
150	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
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
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	15-92
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	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

75	Пирожок печеный с яблоком и джемом 75 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37	20-80
100	Колоб картофельный <i>картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38	27-36
60/50/1 5/15/2	Школьный бургер (котлета из птицы) <i>булочка школьная бутербродная, биточки рубленые из птицы (филе) 50, помидоры свежие, сыр твердый, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-408, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-46	75-04
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