

МЕНЮ НА 16 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
15	Колбаса п/к (порциями) <small>колбаса п/к</small>	Калорийность-56, Белки-3, Жиры-5	10-23
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком <small>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</small>	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	86-98
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-85
Итого за Завтрак		Калорийность-460, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-53	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
30	Колбаса п/к (порциями) <small>колбаса п/к</small>	Калорийность-112, Белки-5, Жиры-10	20-46
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком <small>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</small>	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	86-98
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
31	Батон нарезной	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	6-57
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-557, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-60	120-00

МЕНЮ НА 16 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

<u>Обед</u>			
250/20/10/2	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью <small>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</small>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-12	23-94
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса <small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-265, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	41-11
100	Капуста тушеная 100 <small>капуста б/к, томатная паста., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</small>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	19-54
200	Напиток из плодов шиповника <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	20-05
38	Хлеб столичный	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	5-36
Итого за Обед		Калорийность-682, Белки-15, Жиры-33, Углеводы-77	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/20/10/2	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью <small>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</small>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-12	23-94
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса <small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-265, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	41-11
180	Капуста тушеная <small>капуста б/к, томатная паста., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</small>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	35-22
20	Огурец свежий	Калорийность-2	6-98
200	Напиток из плодов шиповника <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	20-05
19	Хлеб столичный	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	2-70
Итого за Обед льготный		Калорийность-737, Белки-18, Жиры-36, Углеводы-82	130-00

МЕНЮ НА 16 НОЯБРЯ ШКОЛА №3Сотрудники

100	Салат из св.помидоров со сладким перцем	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	53-20
	<i>помидоры свежие, перец сладкий, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>		
100/2	Салат из пекинской капусты со св. огурцом	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	44-28
	<i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп (зелень), соль йодированная</i>		
250/20/ 10/2	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-12	23-94
	<i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>		
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	86-98
	<i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>		
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	Калорийность-265, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	41-11
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
80	Филе куриное " Забава"	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-3	57-53
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
110	Котлета " Пожарская"	Калорийность-348, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-19	62-75
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
50/50	Рыба тушеная с овощами (треска)	Калорийность-110, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-5	88-07
	<i>треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист</i>		
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/ 5	Макаронны отварные с сыром 150	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-37	57-50
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	27-91
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15	27-35
	<i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>		
100/50	Сложный гарнир	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	27-58
	<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>		
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	20-05
	<i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
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
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-30	37-68
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
80	Лепешка сырная	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-36	44-24
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	Ватрушка "Осенняя" с брусникой	Калорийность-208, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-41	33-89
	<i>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
100/20	Блинчики со сгущ. молоком	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-48	40-25
	<i>блинчики на молоке (оболочка), молоко сгущенное</i>		
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-211, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-32	28-74
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
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