

МЕНЮ НА 17 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эл. мен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоймость питания
Завтрак			
15	Сыр пори.	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4	22-37
54/125	Мясо духовое	Калорийность-418, Белки-14, Жиры-33, Углеводы-16	72-81
<i>свиная б/к (полтава), картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, масса жировая ошей, масса тушеного мяса</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	4-88
Итого за Завтрак			
		Калорийность-602, Белки-20, Жиры-37, Углеводы-47	104-00
Завтрак льготный			
25	Сыр пори.	Калорийность-88, Белки-7, Жиры-7	37-29
54/125	Мясо духовое	Калорийность-418, Белки-14, Жиры-33, Углеводы-16	72-81
<i>свиная б/к (полтава), картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, масса жировая ошей, масса тушеного мяса</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
28	Батон нарезной	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	5-96
Итого за Завтрак льготный			
		Калорийность-638, Белки-22, Жиры-40, Углеводы-46	120-00

МЕНЮ НА 17 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Обед			
250/10/2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	22-42
<i>картофель, капуста соевая, морковь, свекла 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>			
75	Биточек рубленый из птицы(паровой) 75	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	48-43
<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, молоко пастеризованное 2,5% соль, масло сливочное</i>			
100	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	17-74
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
15	Горошек зеленый пори.	Калорийность-6, Углеводы-1	7-19
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102, Углеводы-25	10-23
<i>сахар - песок, апельсины, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>			
28	Хлеб столичный	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	3-99
Итого за Обед			
		Калорийность-660, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-88	110-00
Обед льготный			
65	Салат из св.помидоров и огурцов с зел. луком и	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	28-23
<i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль дозированная, петрушка (зелень)</i>			
250/10/2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	22-42
<i>картофель, капуста соевая, морковь, свекла 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>			
75	Биточек рубленый из птицы(паровой) 75	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	48-43
<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, молоко пастеризованное 2,5% соль, масло сливочное</i>			
100	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	17-74
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102, Углеводы-25	10-23
<i>сахар - песок, апельсины, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>			
21	Хлеб столичный	Калорийность-49, Белки-1, Углеводы-10	2-95
Итого за Обед льготный			
		Калорийность-685, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-86	130-00

МЕНЮ НА 17 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники			
100	Салат из св.помидоров и огурцов с зел. луком и	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	43-43
<i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль дозированная, петрушка (зелень)</i>			
100	Салат из редиса (редис, лук зел, яйцо)	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-3	41-97
<i>редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>			
100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7	37-10
<i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль дозированная, лимон, кислота</i>			
250/10/2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	22-42
<i>картофель, капуста соевая, морковь, свекла 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>			
54/125	Мясо духовое	Калорийность-418, Белки-14, Жиры-33, Углеводы-16	72-81
<i>свиная б/к (полтава), картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, масса жировая ошей, масса тушеного мяса</i>			
75	Биточек рубленый из птицы(паровой) 75	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-7	48-43
<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, молоко пастеризованное 2,5% соль, масло сливочное</i>			
50	Рыба в яйце(треска) 50	Калорийность-107, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3	66-55
<i>треска филе, яйцо, масло сливочное, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>			
110	Котлета " Пожарская"	Калорийность-348, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-19	62-75
<i>свинина, куриные грудки филе, батон пори, хлеб пшеничный, яйцо столовое, молоко пастеризованное, лук</i>			
90	Котлета " Сказка"	Калорийность-249, Белки-11, Жиры-21, Углеводы-5	47-07
<i>говядина свежая, свекла б/к (полтава), лук пшеничный, лук репчатый, масло растительное, 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, лимонный лист</i>			
100/50	Сложный гарнир	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	27-58
<i>картофель, капуста б/к, молоко 2,5% пастеризованное, масло сливочное, томатная паста, соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лимонный лист, лимон, кислота</i>			
150	Каша рассып.гречневая 150	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102, Углеводы-25	10-23
<i>сахар - песок, апельсины, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>			
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
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
100	Пицца школьная с п/к колбасой	Калорийность-282, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32	55-07
<i>молото дрожжевое для выпечки, пармезан, кукуруза и др., помидоры свежие, колбаса п/к, сыр твердый, томатная паста - укроп (зелень), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>			
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-30	37-68
<i>молото дрожжевое для выпечки, пармезан, кукуруза и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>			
75	Пирожок печеный с яблоком и джемом 75	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37	20-80
<i>молото дрожжевое для выпечки, пармезан, кукуруза и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>			
100	Колоб картофельный	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38	27-36
<i>картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5% масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, свекла 15%, дрожжевые сухие, масло растительное</i>			
100	Полоска песочная с джемом 100г	Калорийность-489, Белки-6, Жиры-23, Углеводы-65	65-88
<i>мука пшеничная, масло сливочное, джем, сахар - песок, яйцо столовое, сода, соль, лимон, кислота</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