

МЕНЮ НА 18 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 "Заводская" 100 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-416, Белки-15, Жиры-31, Углеводы-18	69-34
100	Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	13-07
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	4-41
Итого за Завтрак		Калорийность-695, Белки-22, Жиры-35, Углеводы-73	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
100	Котлета "Заводская" 100 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-416, Белки-15, Жиры-31, Углеводы-18	69-34
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Углеводы-10	23-40
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	4-51
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-809, Белки-23, Жиры-37, Углеводы-94	120-00

МЕНЮ НА 18 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

<u>Обед</u>			
250/15/ 10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</i>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	26-86
52/5	Сосиски отварные с маслом 52/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-17	36-19
120	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	22-25
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	20-61
29	Хлеб столичный	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	4-09
Итого за Обед		Калорийность-543, Белки-12, Жиры-26, Углеводы-64	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/ 10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</i>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	26-86
104/10	Сосиски отварные с маслом 104/10 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-353, Белки-12, Жиры-34, Углеводы-1	72-39
120	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	22-25
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	4-56
Итого за Обед льготный		Калорийность-688, Белки-19, Жиры-43, Углеводы-57	130-00

МЕНЮ НА 18 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Икра морковная	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11	15-42
	<i>морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>		
100	Салат картофельный со свежим огурцом	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	23-74
	<i>картофель, огурцы свежие, морковь, масло растительное, укроп (зелень), соль йодированная</i>		
250/15/ 10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зелению	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	26-86
	<i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</i>		
100	Котлета "Заводская" 100	Калорийность-416, Белки-15, Жиры-31, Углеводы-18	69-34
	<i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
52/5	Сосиски отварные с маслом 52/5	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-17	36-19
	<i>сосиски, масло сливочное</i>		
80	Отбивная из филе птицы 80	Калорийность-279, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-10	52-78
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</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	Рыба припущенная (треска)50г	Калорийность-44, Белки-10	67-85
	<i>треска филе зам., соль, лук репчатый</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	Картофель отварной 150	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	26-65
	<i>картофель, 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>		
200	Напиток брусничный	Калорийность-91, Углеводы-22	20-61
	<i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, 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
75	Сочни северные с курицей	Калорийность-206, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	30-64
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное</i>		
75	Ватрушка со сметаной	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38	17-53
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сметана 15%, мука пшеничная, сахар - песок, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	Пирожок печеный с яблоком и джемом	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37	20-80
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
75/15	Булочка "Домашняя" с сахаром	Калорийность-346, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-59	30-61
	<i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие</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