

МЕНЮ НА 21 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
50/50	Птица тушеная в соусе (филе) 50/50 <small>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло растительное</small>	Калорийность-203, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-3	51-26
100	Рис отварной 100 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	17-89
200	Какао растворимый с молоком <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18	26-61
38	Батон нарезной	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	8-24
Итого за Завтрак		Калорийность-595, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-68	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
50/50	Птица тушеная в соусе (филе) 50/50 <small>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло растительное</small>	Калорийность-203, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-3	51-26
150	Рис отварной 150 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	26-84
200	Какао растворимый с молоком <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18	26-61
50	Апельсин	Калорийность-22, Углеводы-4	11-44
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-85
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-652, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-78	120-00

МЕНЮ НА 21 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

<u>Обед</u>			
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <small>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
50/15	Поджарка из свинины <small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</small>	Калорийность-325, Белки-10, Жиры-30, Углеводы-2	56-13
100	Каша перловая рассып.100 <small>крупа перловая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	10-22
200	Компот из сухофруктов <small>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</small>	Калорийность-110, Углеводы-26	12-13
24	Хлеб столичный	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-12	3-37
Итого за Обед		Калорийность-775, Белки-21, Жиры-40, Углеводы-83	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <small>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
50/15	Поджарка из свинины <small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</small>	Калорийность-325, Белки-10, Жиры-30, Углеводы-2	56-13
100	Каша перловая рассып.100 <small>крупа перловая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	10-22
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Углеводы-1	10-89
25	Огурец свежий	Калорийность-3	8-72
200	Компот из сухофруктов <small>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</small>	Калорийность-110, Углеводы-26	12-13
27	Хлеб столичный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-76
Итого за Обед льготный		Калорийность-791, Белки-22, Жиры-40, Углеводы-85	130-00

МЕНЮ НА 21 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Салат из кваш. капусты с зел. луком <i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	45-67
100	Салат из редиса с огурцами и яйцом <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-2	37-99
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <i>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
50/50	Птица тушеная в соусе (филе) 50/50 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло растительное</i>	Калорийность-203, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-3	51-26
80	Филе куриное " Забава" <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-3	57-53
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
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
50/15	Поджарка из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325, Белки-10, Жиры-30, Углеводы-2	56-13
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, 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
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
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	26-84
200	Компот из сухофруктов <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-110, Углеводы-26	12-13
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
85	Трубочка ветчинная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-29	47-01
75	Ватрушка "Осенняя" с брусникой <i>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-208, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-41	33-89
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-36	44-24
75	Крендель сахарный 75 <i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	Калорийность-293, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-46	29-33
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