

МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-58
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-4	56-66
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	18-54
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
29	Батон нарезной	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-23
Итого за Завтрак		Калорийность-628, Белки-21, Жиры-39, Углеводы-49	104-00
Завтрак льготный			
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-4	56-66
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	Огурец свежий	Калорийность-3	10-47
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
100	Банан	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21	21-23
33	Батон нарезной	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17	7-11
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-675, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-72	120-00

МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Обед			
250/10/2	Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	17-25
75/120	Плов из птицы (филе) 75 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-404, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-33	70-39
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	20-05
16	Хлеб столичный	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8	2-31
Итого за Обед		Калорийность-676, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-82	110-00
Обед льготный			
250/10/2	Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	17-25
75/120	Плов из птицы (филе) 75 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-404, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-33	70-39
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	20-05
80	Апельсин	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-6	18-30
29	Хлеб столичный	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	4-01
Итого за Обед льготный		Калорийность-741, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-95	130-00

МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

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	Салат из свеклы отварной	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	10-02
	<i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>		
250/10/ 2	Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	17-25
	<i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень)</i>		
50/50	Гуляш из свинины	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-4	56-66
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
75/120	Плов из птицы (филе) 75	Калорийность-404, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-33	70-39
	<i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>		
80	Отбивная из филе птицы	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	Пюре картофельное 150	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	27-91
	<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, 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>		
150	Каша рассып.гречневая 150	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</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
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>		
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>		
75	Ватрушка с вишней и джемом	Калорийность-209, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-42	29-94
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	Пирожок печеные с зеленым луком и яйцом	Калорийность-177, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30	26-83
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
50	Коржик сливочный	Калорийность-292, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-37	36-33
	<i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, молоко пастеризованное2,5%, масло растительное, сода, соль, ванилин</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