

МЕНЮ НА 23 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 23 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

<u>Обед</u>			
250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью <small>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</small>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	22-42
75	Мясо "По-министерски" (филе кур) <small>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</small>	Калорийность-247, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-5	57-54
150	Макаронные изделия отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
200	Напиток апельсиновый <small>сахар - песок, апельсин, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-102, Углеводы-25	10-23
22	Хлеб столичный	Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-11	3-05
Итого за Обед		Калорийность-760, Белки-22, Жиры-32, Углеводы-96	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью <small>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</small>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	22-42
75	Мясо "По-министерски" (филе кур) <small>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</small>	Калорийность-247, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-5	57-54
150	Макаронные изделия отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76

200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102, Углеводы-25	10-23
80	Яблоко св.	Калорийность-38, Углеводы-8	18-72
31	Хлеб столичный	Калорийность-72, Белки-2, Углеводы-15	4-33
Итого за Обед льготный		Калорийность-818, Белки-23, Жиры-32, Углеводы-108	130-00

МЕНЮ НА 23 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100/2	Салат "Весна" капуста пекинская <i>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-2	42-86
100	Винегрет овощной с сол. огур.с луком и зел. гор. <i>картофель, лук репчатый, свекла, горошек зеленый., морковь, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-116, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	19-44
250/10/2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	22-42
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	86-98
75	Мясо "По-министерски" (филе кур) <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-247, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-5	57-54
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
60/50	Тeftели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-265, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	41-11
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
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-37	57-50
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, 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
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102, Углеводы-25	10-23
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
100	Пицца школьная с п/к колбасой	Калорийность-282, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32	55-07
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк 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>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</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>		
75	Корж творожный	Калорийность-304, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-47	39-87
	<i>мука пшеничная, творог, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, 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