

МЕНЮ НА 24 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
15	Сыр порц.	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4	22-37
200/10	Каша вязкая молочная гречневая с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-305, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-39	48-19
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	25-42
37	Батон нарезной	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	8-02
Итого за Завтрак		Калорийность-606, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-85	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5	29-83
200/10	Каша вязкая молочная гречневая с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-305, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-39	48-19
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	25-42
50	Яблоко св.	Калорийность-24, Углеводы-5	11-70
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	4-86
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-623, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-86	120-00

МЕНЮ НА 24 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

<u>Обед</u>			
250/10/ 2	Суп из овощей со сметаной с зеленью <small>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	19-64
76/50	Колбаски "По - домашнему " <small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</small>	Калорийность-409, Белки-13, Жиры-36, Углеводы-8	63-23
100	Картофель отварной <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	17-78
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
24	Хлеб столичный	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-12	3-36
Итого за Обед		Калорийность-771, Белки-19, Жиры-46, Углеводы-70	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Суп из овощей со сметаной с зеленью <small>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	19-64
76/50	Колбаски "По - домашнему " <small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</small>	Калорийность-409, Белки-13, Жиры-36, Углеводы-8	63-23
100	Картофель отварной <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	17-78
200	Напиток вишневый <small>вода, вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-108, Углеводы-26	23-34
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	3-21
20	Хлеб столичный	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	2-80
Итого за Обед льготный		Калорийность-858, Белки-21, Жиры-46, Углеводы-89	130-00

МЕНЮ НА 24 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Закуска свекольная с сол.огурцами <i>свекла, огурцы соленые, яйцо столовое, масло растительное, чеснок, лук зеленый (перо), соль йодированная</i>	Калорийность-137, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-6	27-71
100	Салат "Капуста царская" пекинская с зел. луком <i>капуста пекинская, помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-107, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2	39-07
250/10/ 2	Суп из овощей со сметаной с зеленью <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	19-64
200/10	Каша вязкая молочная гречневая с маслом <i>молоко пастеризованное2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-305, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-39	48-19
76/50	Колбаски "По - домашнему " <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>	Калорийность-409, Белки-13, Жиры-36, Углеводы-8	63-23
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
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
50/10	Сырники из творога со сгущ. молоком 50/10 <i>творог 5%, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-150, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-12	41-80
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	Напиток вишневый <i>вода, вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-108, Углеводы-26	23-34
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
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	Пирожок печеный с яблоком и джемом 75 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37	20-80
75	Ватрушка с творогом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-211, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-32	28-74
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-68
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