

МЕНЮ НА 28 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5	29-83
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	Макароны отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-7	2-21
Итого за Завтрак		Калорийность-581, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-62	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	Макароны отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
40	Помидор свежий	Калорийность-10, Углеводы-2	17-43
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
37	Батон нарезной	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	7-94
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-665, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-79	120-00

МЕНЮ НА 28 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

<u>Обед</u>			
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью <small>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	24-62
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 свежих яблок <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-115, Углеводы-28	15-92
22	Хлеб столичный	Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-11	3-11
Итого за Обед		Калорийность-760, Белки-20, Жиры-39, Углеводы-81	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью <small>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	24-62
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

	<i>крупя перловая, масло сливочное, соль</i>		
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	13-07
20	Огурец свежий	Калорийность-2	6-98
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-115, Углеводы-28	15-92
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
22	Хлеб столичный	Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-11	3-06
Итого за Обед льготный		Калорийность-769, Белки-20, Жиры-39, Углеводы-82	130-00

МЕНЮ НА 28 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Салат из кваш. капусты с зел. луком	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	45-67
	<i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
100	Салат из редиса с огурцами и яйцом	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-2	37-99
	<i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>		
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	24-62
	<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
50/50	Птица тушеная в соусе (филе) 50/50	Калорийность-203, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-3	51-26
	<i>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло растительное</i>		
50/15	Поджарка из свинины	Калорийность-325, Белки-10, Жиры-30, Углеводы-2	56-13
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
80	Филе куриное " Забава "	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-3	57-53
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</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 в яйце(треска) 50	Калорийность-107, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3	66-55
	<i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</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	Пюре картофельное 150	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	27-91
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, 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>		
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-115, Углеводы-28	15-92
	<i>яблоки, 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
52/50	Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-30	37-68
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
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
75	Коржик сливочный (75) <i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, сода, соль, ванилин</i>	Калорийность-438, Белки-5, Жиры-22, Углеводы-55	54-50
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