

МЕНЮ НА 30 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 30 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

<u>Обед</u>			
250/20/ 10/2	Свекольник с яйцом ,сметаной , зеленью <small>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон, кислота</small>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-12	23-90
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса <small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-265, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	58-63
100	Картофель отварной <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	18-61
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
35	Хлеб столичный	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	4-92
Итого за Обед		Калорийность-706, Белки-17, Жиры-35, Углеводы-81	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/20/ 10/2	Свекольник с яйцом ,сметаной , зеленью <small>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон, кислота</small>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-12	23-90
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса <small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-265, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	58-63
100	Картофель отварной <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	18-61
35	Огурец свежий	Калорийность-4	12-21
200	Компот из сухофруктов <small>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон, кислота</small>	Калорийность-110, Углеводы-26	12-13
32	Хлеб столичный	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	4-52
Итого за Обед льготный		Калорийность-755, Белки-17, Жиры-35, Углеводы-91	130-00

МЕНЮ НА 30 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Винегрет овощной с сол. огур.с луком и зел. гор. <small>картофель, лук репчатый, свекла, горошек зеленый., морковь, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</small>	Калорийность-116, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	19-16
100	Салат "Весна" <small>капуста б/к, редис, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, укроп (зелень)</small>	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-3	32-66
250/20/ 10/2	Свекольник с яйцом ,сметаной , зеленью <small>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</small>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-12	23-90
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
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса <small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-265, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	58-63
110	Котлета " Пожарская" <small>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</small>	Калорийность-348, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-19	77-34
50/50	Рыба тушеная с овощами (треска) <small>треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист</small>	Калорийность-110, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-5	105-90
80	Отбивная из филе птицы ял <small>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</small>	Калорийность-279, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-10	65-08
150	Макароны отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром 150 <small>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-37	58-53
150	Пюре картофельное 150 <small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	28-98
150	Капуста тушеная 150 <small>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</small>	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15	27-35
100/50	Сложный гарнир <small>картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</small>	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	28-23
200	Компот из сухофруктов <small>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</small>	Калорийность-110, Углеводы-26	12-13
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	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 <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</small>	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-29	46-57
80	Лепешка сырная <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</small>	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-36	44-64
75	Ватрушка с творогом <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</small>	Калорийность-211, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-32	28-74
75/15	Булочка "Домашняя" с сахаром <small>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие</small>	Калорийность-346, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-59	30-61
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