

МЕНЮ НА 1 ДЕКАБРЯ 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-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-33
200/10	каша вязкая рисовая молочная с маслом	Калорийность-299,26, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	47-16
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	25-42
38	Батон нарезной <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-99,56, Белки-2,85, Жиры-1,1, Углеводы-19,53	8-09
Итого за Завтрак			104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-11
200/10	каша вязкая рисовая молочная с маслом	Калорийность-299,26, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	47-16
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	25-42
50	Апельсин <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-21,5, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-4,05	11-44
31	Хлеб пшеничный <small>Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25</small>	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25	4-87
Итого за Завтрак льготный			120-00

МЕНЮ НА 1 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

<u>Обед</u>			
250/10/ 2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</small>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	17-22
75	Котлета "Заводская" 75 <small>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	70-88
100	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	11-19
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-99
34	Хлеб столичный	Калорийность-78,88, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8	4-72
Итого за Обед			110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</small>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	17-22
75	Котлета "Заводская" 75 <small>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	70-88
100	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	11-19
10	Огурец свежий	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	3-49
200	Напиток вишневый <small>вода, вишня морож., сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-107,59, Белки-0,19, Жиры-0,05, Углеводы-26,44	23-34
28	Хлеб столичный <small>Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83</small>	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	3-88
Итого за Обед льготный			130-00

МЕНЮ НА 1 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон, кислота</i>	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	15-42
100	Салат из свеклы отварной <i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	10-02
250/10/ 2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</i>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	17-22
200/10	каша вязкая рисовая молочная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-299,26, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	47-16
75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панирочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	70-88
110	Котлета " Пожарская " <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	77-34
80	Филе куриное " Забава " <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	70-45
50	Рыба в яйце(треска) 50 <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	95-39
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	28-98
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-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	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-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	28-23
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-76
150/20/ 5	Макаронны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	58-53
200	Напиток вишневый <i>вода, вишня мороже, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,59, Белки-0,19, Жиры-0,05, Углеводы-26,44	23-34
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-99
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	2-04
0,5	Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.		38-84
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	34-13
200	Напиток фруктовый 0.2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	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-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	37-68
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-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17	20-80
50	Коржик творожный <i>мука пшеничная, сахар - песок, творог, масло сливочное, яйцо столовое, сода, ванилин</i>	Калорийность-196,47, Белки-5,86, Жиры-5,4, Углеводы-31,2	24-79
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-68
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-21
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	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