

МЕНЮ НА 9 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
75	Биточек рубленый из птицы(паровой) 75 <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, молоко пастеризованное 2,5%, соль, масло сливочное</small>	Калорийность-189,2, Белки-12,06, Жиры-12,43, Углеводы-7,28	60-63
100	Картофель отварной <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,94, Углеводы-24,5	18-61
40	Огурец свежий	Калорийность-4,4, Белки-0,28, Жиры-0,04	13-96
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
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25	4-81
Итого за Завтрак		Калорийность-482,63, Белки-17,79, Жиры-17,67, Углеводы-62,21	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
35/125	Мясо духовое 35/125 <small>свинина б/к (лопатка), картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, масса готовых овощей, масса тушеного мяса</small>	Калорийность-375,24, Белки-12,24, Жиры-29,67, Углеводы-14,69	99-64
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	10-47
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
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	3-90
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-498,7, Белки-14,41, Жиры-29,91, Углеводы-42,17	120-00

МЕНЮ НА 9 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

<u>Обед</u>			
250/20/2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска) <small>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</small>	Калорийность-136,1, Белки-5,98, Жиры-3,22, Углеводы-20,7	52-55
50	Фрикадельки из куриного филе <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, соль</small>	Калорийность-113,05, Белки-7,82, Жиры-7,35, Углеводы-3,94	37-68
100	Каша вязкая гречневая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-101,02, Белки-3,08, Жиры-3,69, Углеводы-13,9	12-94
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
21	Хлеб столичный	Калорийность-48,72, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37	2-89
Итого за Обед		Калорийность-457,92, Белки-18,06, Жиры-14,49, Углеводы-63,88	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/20/2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска) <small>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</small>	Калорийность-136,1, Белки-5,98, Жиры-3,22, Углеводы-20,7	52-55
50	Фрикадельки из куриного филе <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, соль</small>	Калорийность-113,05, Белки-7,82, Жиры-7,35, Углеводы-3,94	37-68
100	Каша вязкая гречневая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-101,02, Белки-3,08, Жиры-3,69, Углеводы-13,9	12-94
35	Огурец свежий	Калорийность-3,85, Белки-0,25, Жиры-0,04	12-21
200	Напиток апельсиновый <small>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	10-23
31	Хлеб столичный	Калорийность-71,92, Белки-1,74, Жиры-0,34, Углеводы-15,31	4-39
Итого за Обед льготный		Калорийность-528,04, Белки-19, Жиры-14,67, Углеводы-79	130-00

МЕНЮ НА 9 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Икра морковная	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	15-42
	<i>морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>		
40/20	Яйцо вареное с зел. горошком	Калорийность-115,75, Белки-5,7, Жиры-9,64, Углеводы-1,58	27-70
	<i>яйцо столовое, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</i>		
250/20/ 2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска)	Калорийность-136,1, Белки-5,98, Жиры-3,22, Углеводы-20,7	52-55
	<i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>		
35/125	Мясо духовое 35/125	Калорийность-375,24, Белки-12,24, Жиры-29,67, Углеводы-14,69	99-64
	<i>свинина б/к (лопатка), картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, масса готовых овощей, масса тушеного мяса</i>		
50	Фрикадельки из куриного филе	Калорийность-113,05, Белки-7,82, Жиры-7,35, Углеводы-3,94	37-68
	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, соль</i>		
50	Рыба в яйце(треска) 50	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	95-39
	<i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>		
80	Отбивная из филе птицы рл	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	65-08
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>		
110	Котлета " Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	77-34
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
150	Картофель отварной 150	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	27-91
	<i>картофель, масло сливочное, соль</i>		
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-35
	<i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>		
150	Каша рассып.гречневая 150	Калорийность-231,92, Белки-7,91, Жиры-6,4, Углеводы-35,76	26-61
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	10-23
	<i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-99
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
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	38-61
200	Напиток фруктовый 0.2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	34-13
100	Пицца школьная с п/к колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	55-62
	<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>		
75	Ватрушка "Осенняя" с брусникой	Калорийность-207,57, Белки-4,94, Жиры-2,68, Углеводы-41	33-89
	<i>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
75	Пирожок печеный с яблоком и джемом 75	Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17	20-80
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
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