12.12.2022

МЕНЮ НА 12 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Выход	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимости
	Завтрак		
25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	38-89
52/5	Сосиски отварные с маслом 52/5	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры- 16,91, Углеводы-0,25	36-19
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	16-76
200/15/ 7	макаронные изделия, масло сливочное, соль Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	5-99
29	схиар - песок, зимон, чай черный крупнопистовой Батон нарезной	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры- 0,84, Углеводы-14,91	6-17
	Итого за Завтрак	Калорийность-618,31, Белки-20,46, Жиры- 29.42. Углеволы-67.39	104-00
	Завтрак льготн	<u>ый</u>	
25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	38-89
52/5	Сосиски отварные с маслом 52/5	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры- 16,91, Углеводы-0,25	36-19
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	16-76
200	манаромные изделия, масло сливочное, соль Кофейный напиток с молого пастериговатное 2,5% сахар - песок, кофейный напито	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры- 2,5, Углеводы-26,76	25-42
18	молоно пастеризонанное 2,3%, сахар - песок, корешнан напите Хлеб пшеничный	ж расиноримын Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры- 0.14. Углеволы-8.86	2-74
	Итого за Завтрак льготный		120-00

МЕНЮ НА 12 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

	Oбed	
Суп картофельный	с крупой	10

250/15/ 2	(рис) с мясом (филе),с	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры- 5,29, Углеводы-17,56	28-18
	зеленью		
38/25	картофель, куриньее грудии филе, морковь, лук релчитый, круг Колбаски "По - домашнему" 38/25	калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры- 17,05, Углеводы-3,96	51-84
100	сванима б/к (золатка), лук репчатый, мука пиненичная, масло у Пюре картофельное 100	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры- 3,6, Углеводы-14,68	19-26
200/15/ 7	нартофель, молоно настерилованное2,5% насло списочное, со Чай с сахаром и лимоном	ть Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	5-99
34	схиар - песок, лимон, чай черный хрупнолистовой Хлеб столичный	Калорийность-78,88, Белки-1,9, Жиры- 0,37, Углеводы-16,8	4-73
	Итого за Обед Обед льготны	26.32. Углеволы-68.18	110-00
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе),с зеленью	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	28-18
38/25	карпоофель, хурионее гручки филе, моркоов, лук ревчатый, круч Колбаски "По - домашнему" 38/25	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры- 17,05, Углеводы-3,96	51-84
100	сванима б/к (попатка), лук репчатый, мука пивсиччкая, масло з Пюре картофельное 100	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры- 3,6, Углеводы-14,68	19-26
40	картофель, молоно пастерилованное 2,5% масло сливочное, со Помидор свежий	Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52	17-43
200	Напиток лимонный	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры- 0,01, Углеводы-24,38	8-84
32	Хлеб столичный	Калорийность-74,24, Белки-1,79, Жиры- 0,35, Углеводы-15,81	4-45
	Итого за Обед льготный	Калорийность-618, Белки-15,94, Жиры- 26.38. Углеволы-77.91	130-00

МЕНЮ НА 12 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3 Сотрудники 100 Салат из св. помидоров со сладким перцем Какорийность-7; 52, Бенки-1,17, Жиры-6,16, Углеводы-3,92 53-18

100	сладким перцем	6,16, Углеводы-3,92	33-16
100/2	помидоры свежие, перец сладний, лук пеленый (перо), масло р Салат "Весна" капуста пекинская огущь свежие, капуста поличелая, редис, лук зеленый (перо), легом)	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры- 5,81, Углеводы-1,72	42-37
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе),с зеленью	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры- 5,29, Углеводы-17,56	28-18
52/5	хартофель, хуритье грубии филе, морковь, лук ретчитый, кру Сосиски отварные с маслом 52/5 сосиски масло сливочное	на рысовая, масьо расмименьное, непрушка (ж.юм») Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры- 16,91, Углеводы-0,25	36-19
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры- 17,05, Углеводы-3,96	51-84
50	свинима б/к (зопатка), лук репчатый, мука пиненичная, масло Рыба в яйце(треска) 50	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры- 5.88. Углеволы-3.19	95-39
80	трески филе гам., яйцо столовое, муха тиеничная, масло раст Филе куриное" Забава"	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры- 20,53, Углеводы-3,39	70-45
110	куритее грудки филе, масло растительное, сыр теердый, яйц Котлета "Поэкарская" куритее грудки филе, батон марелной, хлеб тменичный, яйцо	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры- 22.59. Углеволы-19.46	77-34
150	муриные груски фине, оатон нарезмон, хиео пименичных, явщо- Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5,01, Углеводы-37,05	16-76
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры- 14,82, Углеводы-37,09	58-53
150	манаронные изделия, сыр тегрдый, масло стиочное, сать Пюре картофельное 150 картофель, молоно пастерилованное 2,5%, масло стиочное, с	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41, Углеводы-22,03	28-98
150	Капуста тушеная 150 капуста біж, лук репуатый, масло сливочное, сахар - песок, т	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры- 4 54 Услеволы-15 25	27-35
100/50	кислота, лавровый лист Сложный гарнир картофень, капуста бік, могоко 2.5% ультрапастеризованно	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры- 5,09, Углеводы-18,91 г. масмо самоччое, моманияя пасма, соль, лук	28-23
200	репчитый, сахар - песок, морковь, мука пинличная, лавровый Напиток лимонный	мси, лими. кислома Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры- 0,01, Углеводы-24,38	8-84
200	сахар - песок, лимон Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крунналистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	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 Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2,	38-61
200	Напиток фруктовый 0.2 Пицца икольная с п/к	Углеводы-20,2	34-13
100	колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры- 11,68, Углеводы-32,13 идоры свежие, козбаса п/к, сыр твердый, толитика	55-62
80	маста, укроп (земъ), муха тигничная, яйцо столовое, мост Лепешка сырная тесто фроженое для ватрушек, трогов, кулевяк и др., сыр- столовое, мосто растительное	8.31. Углеводы-36.08	44-64
75	Ватрушка с вишней и джемом тесто фольствое аза ватришек, пирогов, кульевак и др., фар	Калорийность-209,27, Белки-5,06, Жиры- 2,65, Углеводы-41,65	29-94
75/15	растипенное Булочка "Домашняя" с сахаром	Калорийность-346,22, Белки-5,74, Жиры- 9,99, Углеводы-58,73	30-61
30	муха пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столов X леб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры- 0.24. Углеволы-14.76	4-68
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры- 0,33, Углеводы-14,82 Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-	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 Неробова Мария Сергеевна

Действителен С 17.08.2022 по 17.08.2023