

МЕНЮ НА 12 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Возраст (г)	Наименование блюда	кал. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
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	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-99
29	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-79,47, Углеводы-47,39	104-00
Завтрак льготный			
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	Кофейный напиток с сахаром	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	25-42
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	2-74
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-674,82, Белки-22,94, Жиры-31,21, Углеводы-72,92	120-00

МЕНЮ НА 12 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Обед			
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	Колбаски "По-домашнему" 38/25	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	51-84
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	19-26
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	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	4-73
Итого за Обед		Калорийность-573,79, Белки-15,54, Жиры-26,32, Углеводы-68,18	110-00
Обед льготный			
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	Колбаски "По-домашнему" 38/25	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	51-84
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	19-26
40	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, Углеводы-77,91	130-00

МЕНЮ НА 12 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники			
100	Салат из св.помидоров со сладким перцем	Калорийность-77,52, Белки-1,17, Жиры-6,16, Углеводы-3,92	53-18
100/2	Салат "Весна" капуста пекинская	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	Сосиски отварные с маслом 52/5	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	Рыба в яиче(треска) 50	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	95-39
80	Филе куриное "Забава"	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	70-45
110	Котлета "Поздсарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	77-34
150	Макароны отварные 150	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	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	28-98
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-35
100/50	Сложный гарнир	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	28-23
200	Напиток лимонный	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	8-84
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	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	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
80	Лепешка сырная	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	44-64
75	Ватрушка с вишней и джемом	Калорийность-209,27, Белки-5,06, Жиры-2,65, Углеводы-41,65	29-94
75/15	Булочка "Домашняя" с сахаром	Калорийность-346,22, Белки-5,74, Жиры-9,99, Углеводы-58,73	30-61
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-68
30	Хлеб столичный	Калорийность-99,6, 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