

МЕНЮ НА 16 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	16-58
100/10	Запеканка из творога со суш. молоком <i>творог- 5%, молоко створоженое, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-277,26, Белки-20,36, Жиры-9,65, Углеводы-26,39	79-73
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	3-75
Итого за Завтрак		Калорийность-455,49, Белки-27,26, Жиры-14,44, Углеводы-53,45	104-00
Завтрак льготный			
100/20	Запеканка из творога со суш. молоком <i>творог- 5%, молоко створоженое, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	86-98
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
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	22-88
19	Батон нарезной	Калорийность-49,78, Белки-1,42, Жиры-0,55, Углеводы-9,77	4-15
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-456,66, Белки-24,59, Жиры-11,29, Углеводы-61,84	120-00

МЕНЮ НА 16 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Обед			
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	14-47
75	Мясо "По-министерски" (филе кур) <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	69-10
100	Каша рассыпчатая гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	17-37
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
22	Хлеб столничный	Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	3-07
Итого за Обед		Калорийность-651,42, Белки-24,24, Жиры-29,22, Углеводы-72,56	110-00
Обед льготный			
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	14-47
75	Мясо "По-министерски" (филе кур) <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	69-10
150	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	26-06
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	15-92
32	Хлеб столничный	Калорийность-74,24, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	4-45
Итого за Обед льготный		Калорийность-303,08, Белки-27,3, Жиры-31,99, Углеводы-101,73	130-00

МЕНЮ НА 16 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники			
100/2	Салат из пекинской капусты со св. огурцом <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон, кислота, сахар - песок, укроп (зелень), соль йодированная</i>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	44-54
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
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	14-47
100/20	Запеканка из творога со суш. молоком <i>творог- 5%, молоко створоженое, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	86-98
75	Мясо "По-министерски" (филе кур) <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	69-10
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, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	70-45
50	Рыба принужденная (треска)50г <i>треска филе зам., соль, лук репчатый</i>	Калорийность-43,59, Белки-9,81, Жиры-0,38, Углеводы-0,29	99-79
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, крупа пшеничная, лавровый лист, лимон, кислота</i>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	28-23
150	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	26-06
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	15-92
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	38-61
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 вагнетики, фаршом, кулебака в 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 вагнетики, фаршом, кулебака в 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
75	Ватрушка с творогом <i>тесто дрожжевое для вагнетики, фаршом, кулебака в др., фарш творожный(для вагнетики, фаршом и вагнеткой), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	28-74
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-68
30	Хлеб столничный	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