

МЕНЮ НА 19 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
35/35	Гуляши из свинины 35/35 <i>свинина б/к (говяжья), лук репчатый, масло растительное, соль, молотая пшеница, мука пшеничная</i>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	68-88
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	26-84
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	4-34
Итого за Завтрак		Калорийность-593,32, Белки-14,18, Жиры-28,18, Углеводы-70,85	104-00
Завтрак льготный			
35/35	Гуляши из свинины 35/35 <i>свинина б/к (говяжья), лук репчатый, масло растительное, соль, молотая пшеница, мука пшеничная</i>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	68-88
100	Рис отварной 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	17-89
10	Огурец свежий	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	3-49
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	25-42
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	4-32
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-610,22, Белки-16,33, Жиры-28,65, Углеводы-69,31	120-00

МЕНЮ НА 19 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Обед			
250/2	Суп картофельный с макар. изд., зелень <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, укроп (зелень)</i>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	18-02
75	Биточек рубленый из птицы(паровой) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, молоко пастеризованное 2,5%, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-189,2, Белки-12,06, Жиры-12,43, Углеводы-7,28	60-63
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	19-26
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
20	Хлеб столичный	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	2-80
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	3-30
Итого за Обед		Калорийность-589,44, Белки-20,46, Жиры-19,5, Углеводы-82,6	110-00
Обед льготный			
250/2	Суп картофельный с макар. изд., зелень <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, укроп (зелень)</i>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	18-02
75	Биточек рубленый из птицы(паровой) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, молоко пастеризованное 2,5%, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-189,2, Белки-12,06, Жиры-12,43, Углеводы-7,28	60-63
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	19-26
30	Горошек зеленый пори.	Калорийность-12, Белки-0,93, Жиры-0,06, Углеводы-1,95	14-39
200	Компот из сухофруктов <i>смесь ягодная(сухофрукты), сахар - песок, лимон, лимонная кислота</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	12-13
20	Хлеб столичный	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	2-80
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	2-77
Итого за Обед льготный		Калорийность-643,21, Белки-21,56, Жиры-19,66, Углеводы-94,37	130-00

МЕНЮ НА 19 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Салатники			
100	Салат из редиса с огурцами и яйцом <i>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	42-62
100	Салат из свежы отварной <i>свекла, масло растительное, соль, водоросли</i>	Калорийность-93,94, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	10-02
250/2	Суп картофельный с макар. изд., зелень <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, укроп (зелень)</i>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	18-02
35/35	Гуляши из свинины 35/35 <i>свинина б/к (говяжья), лук репчатый, масло растительное, соль, молотая пшеница, мука пшеничная</i>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	68-88
75	Биточек рубленый из птицы(паровой) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, молоко пастеризованное 2,5%, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-189,2, Белки-12,06, Жиры-12,43, Углеводы-7,28	60-63
80	Отбивная из филе птицы 80 <i>куриные грудки филе, курица панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	65-08
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
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	Кануста тушеная 150 <i>кануста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, молотая пшеница, морковь, соль, мука пшеничная, лимон, лимонная кислота, каровый лист</i>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-35
100/50	Слоеный гарнир <i>картофель, капуста б/к, молоко 2,5% жирности пастеризованное, масло сливочное, молотая пшеница, соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лимонный лист, лимон, лимонная кислота</i>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	28-23
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	26-84
200	Компот из сухофруктов <i>сахар - песок, лимон, лимонная кислота</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	12-13
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 пори.	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
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для вапнушек, пироgon, кукуруза и др., сыр твердый, молотая пшеница, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	44-64
52/50	Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для вапнушек, пироgon, кукуруза 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	Ватрушка с вишней и джемом <i>тесто дрожжевое для вапнушек, пироgon, кукуруза и др., фарм. вишня-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-209,27, Белки-5,06, Жиры-2,65, Углеводы-41,65	29-94
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-68
30	Хлеб столичный	Калорийность-49,6, 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