

МЕНЮ НА 20 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г.)	Наименование блюда	эл. бел. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
35	Сыр пори.	Калорийность-122,5, Белки-9,21, Жиры-9,31	54-45
200/15	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом молоко пастеризованное-2,5% крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок	Калорийность-154,17, Белки-2,9, Жиры-10,9, Углеводы-10,93	41-71
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	3-90
Итого за Завтрак		Калорийность-394,45, Белки-14,01, Жиры-20,41, Углеводы-38,2	104-00
Завтрак льготный			
35	Сыр пори.	Калорийность-122,5, Белки-9,21, Жиры-9,31	54-45
200/15	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом молоко пастеризованное-2,5% крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок	Калорийность-154,17, Белки-2,9, Жиры-10,9, Углеводы-10,93	41-71
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
60	Яблоко св.	Калорийность-28,2, Белки-0,02, Жиры-0,24, Углеводы-5,88	14-04
27	Батон нарезной	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры-0,78, Углеводы-13,88	5-86
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-434,64, Белки-14,16, Жиры-21,73, Углеводы-45,66	120-00

МЕНЮ НА 20 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Обед			
250/10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень)	Калорийность-114,3, Белки-2,2, Жиры-6,83, Углеводы-10,81	14-95
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 свиная б/к (копченая), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, молотая пахта, соль	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	51-84
150	Каша перловая рассып.150 крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	15-28
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	15-25
200	Напиток апельсиновый сахар - песок, апельсины, лимон, кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	10-23
17	Хлеб столичный	Калорийность-39,44, Белки-0,95, Жиры-0,19, Углеводы-8,4	2-45
Итого за Обед		Калорийность-656,41, Белки-14,81, Жиры-29,05, Углеводы-83,14	110-00
Обед льготный			
250/10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень)	Калорийность-114,3, Белки-2,2, Жиры-6,83, Углеводы-10,81	14-95
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 свиная б/к (копченая), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, молотая пахта, соль	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	51-84
150	Каша перловая рассып.150 крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	15-28
40	Помидор свежий	Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52	17-43
40	Огурец свежий	Калорийность-4,4, Белки-0,28, Жиры-0,04	13-96
200	Напиток апельсиновый сахар - песок, апельсины, лимон, кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	10-23
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	3-27
22	Хлеб столичный	Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	3-04
Итого за Обед льготный		Калорийность-725,96, Белки-17,02, Жиры-29,37, Углеводы-86,13	130-00

МЕНЮ НА 20 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники			
100/2	Салат "Весна" капуста пекинская огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, укроп (зелень)	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72	42-37
100	Салат картофельный со свежим огурцом картофель, огурцы свежие, морковь, масло растительное, укроп (зелень), соль, Водоросли	Калорийность-123,46, Белки-2,07, Жиры-5,87, Углеводы-15,5	24-49
250/10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень)	Калорийность-114,3, Белки-2,2, Жиры-6,83, Углеводы-10,81	14-95
200/15	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом молоко пастеризованное-2,5% крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок	Калорийность-154,17, Белки-2,9, Жиры-10,9, Углеводы-10,93	41-71
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 свиная б/к (копченая), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, молотая пахта, соль	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	51-84
110	Котлета " Пожарская" куриное филе, фарш, батон нарезной, соль	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	77-34
80	Филе куриное " Забава" куриное филе, соль	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	70-45
50	Рыба припущенная (треска)50г треска филе, соль, лук репчатый	Калорийность-43,59, Белки-9,81, Жиры-0,38, Углеводы-0,29	99-79
150	Макаронные отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-76
150/20/5	Макаронные отварные с сыром 150 макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	58-53
150	Пюре картофельное 150 картофель, молоко пастеризованное-2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	28-98
150	Капуста тушеная 150 капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, молотая пахта, морковь, соль, мука пшеничная, лимон, кислота, лавровый лист	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-35
100/50	Слоенный гарнир картофель, капуста б/к, молоко 2,5% жирности, морковь, масло сливочное, молотая пахта, соль, лук репчатый, сахар - песок, лимон, мука пшеничная, лавровый лист, лимон, кислота	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	28-23
200	Напиток апельсиновый сахар - песок, апельсины, лимон, кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	10-23
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	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
0,5	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
100	Пицца школьная с п/к колбасой мясо прожареное для гамбургсов, пармезан, кукуруза и др., помидоры свежие, колбаса п/к, сыр твердый, молотая пахта, укроп (зелень), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	55-62
75	Пирожок печеные с зеленым луком и яйцом мясо прожареное для гамбургсов, пармезан, кукуруза и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-177,14, Белки-5,42, Жиры-3,9, Углеводы-30,08	26-83
75	Пирожок печеный с яблоком и джемом 75 мясо прожареное для гамбургсов, пармезан, кукуруза и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17	20-80
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