

МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
35/100	Плов из свинины 35/100 свинина б/к (говяжья), крупа рисовая, морковь, томатная паста, масло растительное, лук репчатый, масса тушенного мяса	Калорийность-393,25, Белки-12,23, Жиры-27,13, Углеводы-24,88	93-92
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
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	4-09
Итого за Завтрак		Калорийность-515,76, Белки-14,27, Жиры-27,35, Углеводы-52,85	104-00
Завтрак льготный			
25	Колбаса п/к (порциями) колбаса п/к	Калорийность-93,25, Белки-4,28, Жиры-8,45, Углеводы-0,05	17-05
35/100	Плов из свинины 35/100 свинина б/к (говяжья), крупа рисовая, морковь, томатная паста, масло растительное, лук репчатый, масса тушенного мяса	Калорийность-393,25, Белки-12,23, Жиры-27,13, Углеводы-24,88	93-92
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24	5-09
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-623,08, Белки-19,02, Жиры-35,84, Углеводы-56,14	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Обед			
250/10/2	Суп из овощей со сметаной с зеленью картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	19-64
75	Котлета "Заводская" 75 свинина б/к (говяжья), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сушеный помидоры, масло растительное, соль	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	70-88
100	Каша перловая рассып. 100 крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	10-22
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16,73	5-32
Итого за Обед		Калорийность-666,26, Белки-18,44, Жиры-31,37, Углеводы-77,67	110-00
Обед льготный			
250/10/2	Суп из овощей со сметаной с зеленью картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	19-64
75	Котлета "Заводская" 75 свинина б/к (говяжья), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сушеный помидоры, масло растительное, соль	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	70-88
100	Каша перловая рассып. 100 крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	10-22
25	Огурец соленый	Калорийность-3,25, Белки-0,2, Жиры-0,03, Углеводы-0,43	9-20
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	15-92
29	Хлеб столичный	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	4-14
Итого за Обед льготный		Калорийность-712,42, Белки-17,69, Жиры-31,61, Углеводы-88,6	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

Сторожики			
100	Салат из редиса с огурцами и яйцом редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, уксус (лимон)	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	42-62
100	Салат из свеклы отварной свекла, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	10-02
250/10/2	Суп из овощей со сметаной с зеленью картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	19-64
35/100	Плов из свинины 35/100 свинина б/к (говяжья), крупа рисовая, морковь, томатная паста, масло растительное, лук репчатый, масса тушенного мяса	Калорийность-393,25, Белки-12,23, Жиры-27,13, Углеводы-24,88	93-92
75	Котлета "Заводская" 75 свинина б/к (говяжья), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сушеный помидоры, масло растительное, соль	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	70-88
80	Филе куриное " Забава " куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	70-45
110	Котлета " Пожарская " куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	77-34
50	Рыба в яйце(треска) 50 треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	95-39
150	Каша перловая рассып. 150 крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	15-28
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, томатная паста, морковь, соль, мука пшеничная, лимон, кислота, лавровый лист	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-35
100/50	Сложный гарнир картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста, соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон, кислота	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	28-23
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	15-92
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
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 тесто дрожжевое для выпечки, фарш, кулебяки и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	37-68
75	Пирожок печеный с яблоком и джемом 75 тесто дрожжевое для выпечки, фарш, кулебяки 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
75/15	Булочка " Домашняя " с сахаром мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие	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-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
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183945

Владелец Нерובה Мария Сергеевна

Действителен с 17.08.2022 по 17.08.2023