

МЕНЮ НА 12 ЯНВАРЯ 2023 г. ШКОЛА № 3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
50/125	Рагу из птицы 50/125	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	78-26
<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>			
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	11-70
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-99
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры-0,99, Углеводы-17,48	8-05
Итого за Завтрак		Калорийность-457,95, Белки-17,4, Жиры-20,97, Углеводы-49,53	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
50/125	Рагу из птицы 50/125	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	78-26
<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>			
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	11-70
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	26-61
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	3-43
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-493,41, Белки-22,11, Жиры-24,73, Углеводы-44,84	120-00

МЕНЮ НА 12 ЯНВАРЯ 2023 г. ШКОЛА № 3

<u>Обед</u>			
250/10/2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	24-65
<i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>			
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	59-09
<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
100	Капуста тушеная 100	Калорийность-50,92, Белки-0,53, Жиры-2,92, Углеводы-5,51	19-56
<i>капуста б/к, томатная паста., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон, кислота</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
18	Хлеб столичный	Калорийность-41,76, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8,89	2-76
Итого за Обед		Калорийность-559,44, Белки-11,72, Жиры-30,75, Углеводы-58,6	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	24-65
<i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>			
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	59-09
<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
100	Капуста тушеная 100	Калорийность-50,92, Белки-0,53, Жиры-2,92, Углеводы-5,51	19-56
<i>капуста б/к, томатная паста., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон, кислота</i>			
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	7-39
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	15-92
<i>яблоки, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>			
22	Хлеб столичный	Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	3-39
Итого за Обед льготный		Калорийность-626,45, Белки-12,09, Жиры-30,97, Углеводы-73,48	130-00

МЕНЮ НА 12 ЯНВАРЯ 2023 г. ШКОЛА № 3

Сотрудники

100	Винегрет овощной с сол. огур.с луком и зел. гор. <small>картофель, лук репчатый, свекла, горошек зеленый., морковь, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</small>	Калорийность-116,07, Белки-1,33, Жиры-9,15, Углеводы-7,1	19-79
100	Салат "Капуста царская" пекинская с зел. луком <small>капуста пекинская, помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</small>	Калорийность-106,96, Белки-1,13, Жиры-10,17, Углеводы-2,16	39-30
250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью <small>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</small>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	24-65
50/125	Рагу из птицы 50/125 <small>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	78-26
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса <small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	59-09
110	Котлета " Пожарская" <small>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</small>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	78-03
50	Рыба припущенная (треска)50г <small>треска филе зам., соль, лук репчатый</small>	Калорийность-43,59, Белки-9,81, Жиры-0,38, Углеводы-0,29	99-79
52/5	Сосиски отварные с маслом 52/5 <small>сосиски, масло сливочное</small>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	36-19
150	Пюре картофельное 150 <small>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	30-22
150	Капуста тушеная 150 <small>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</small>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-37
100/50	Сложный гарнир <small>картофель, капуста б/к, молоко 2.5%ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</small>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	28-99
150	Рис отварной 150 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	26-84
200	Компот из свежих яблок <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	15-92
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	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 <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</small>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	37-68
75	Ватрушка "Осенняя" с брусникой <small>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</small>	Калорийность-207,57, Белки-4,94, Жиры-2,68, Углеводы-41	33-89
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-15
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-68
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	7-02

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183945

Владелец Нерובה Мария Сергеевна

Действителен с 17.08.2022 по 17.08.2023