

**МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ ШКОЛА №3**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	<b>16-58</b>
50/50	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-4	<b>56-66</b>
100	<b>Пюре картофельное 100</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	<b>18-54</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>5-99</b>
29	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	<b>6-23</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-628, Белки-21, Жиры-39, Углеводы-49	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
50/50	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-4	<b>56-66</b>
100	<b>Пюре картофельное 100</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	<b>18-54</b>
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3	<b>10-47</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>5-99</b>
100	<b>Банан</b>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21	<b>21-23</b>
33	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17	<b>7-11</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-675, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-72	<b>120-00</b>

**МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ ШКОЛА №3**

<b><u>Обед</u></b>			
250/10/2	<b>Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень</b> <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	<b>17-25</b>
75/120	<b>Плов из птицы (филе) 75</b> <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-404, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-33	<b>70-39</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	<b>20-05</b>
16	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8	<b>2-31</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-676, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-82	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/10/2	<b>Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень</b> <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	<b>17-25</b>
75/120	<b>Плов из птицы (филе) 75</b> <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-404, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-33	<b>70-39</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	<b>20-05</b>
80	<b>Апельсин</b>	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-6	<b>18-30</b>
29	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	<b>4-01</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-741, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-95	<b>130-00</b>

**МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ ШКОЛА №3**

Сотрудники

100	<b>Салат из св.помидоров со сладким перцем</b>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>53-20</b>
	<i>помидоры свежие, перец сладкий, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>		
100	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	<b>10-02</b>
	<i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>		
250/10/ 2	<b>Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень</b>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	<b>17-25</b>
	<i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень)</i>		
50/50	<b>Гуляш из свинины</b>	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-4	<b>56-66</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
75/120	<b>Плов из птицы ( филе) 75</b>	Калорийность-404, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-33	<b>70-39</b>
	<i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>		
80	<b>Отбивная из филе птицы</b>	Калорийность-279, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-10	<b>52-78</b>
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>		
110	<b>Котлета " Пожарская "</b>	Калорийность-348, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-19	<b>62-75</b>
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
50	<b>Рыба припущенная ( треска)50г</b>	Калорийность-44, Белки-10	<b>67-85</b>
	<i>треска филе зам., соль, лук репчатый</i>		
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	<b>27-91</b>
	<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Капуста тушеная 150</b>	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15	<b>27-35</b>
	<i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>		
100/50	<b>Сложный гарнир</b>	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	<b>27-58</b>
	<i>картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>		
150	<b>Каша рассып.гречневая 150</b>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>26-61</b>
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	<b>20-05</b>
	<i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>5-99</b>
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2	<b>2-04</b>
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>		<b>38-84</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	<b>34-13</b>
200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	<b>34-13</b>
80	<b>Лепешка сырная</b>	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-36	<b>44-24</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>	Калорийность-303, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-30	<b>37-68</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
75	<b>Ватрушка с вишней и джемом</b>	Калорийность-209, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-42	<b>29-94</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	<b>Пирожок печеные с зеленым луком и яйцом</b>	Калорийность-177, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30	<b>26-83</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
50	<b>Коржик сливочный</b>	Калорийность-292, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-37	<b>36-33</b>
	<i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, молоко пастеризованное2,5%, масло растительное, сода, соль, ванилин</i>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-68</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-21</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	<b>6-43</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183945

Владелец Нерובה Мария Сергеевна

Действителен с 17.08.2022 по 17.08.2023