

**МЕНЮ НА 23 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>			
15	<b>Колбаса п/к (порциями)</b> <small>колбаса п/к</small>	Калорийность-56, Белки-3, Жиры-5	<b>10-23</b>
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <small>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</small>	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	<b>86-98</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>
18	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	<b>2-85</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-460, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-53	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
30	<b>Колбаса п/к (порциями)</b> <small>колбаса п/к</small>	Калорийность-112, Белки-5, Жиры-10	<b>20-46</b>
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <small>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</small>	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	<b>86-98</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>5-99</b>
31	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	<b>6-57</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-557, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-60	<b>120-00</b>

**МЕНЮ НА 23 НОЯБРЯ ШКОЛА №3**

<b><u>Обед</u></b>			
250/10/2	<b>Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью</b> <small>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</small>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	<b>22-42</b>
75	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур)</b> <small>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</small>	Калорийность-247, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-5	<b>57-54</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные 150</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	<b>16-76</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <small>сахар - песок, апельсин, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-102, Углеводы-25	<b>10-23</b>
22	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-11	<b>3-05</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-760, Белки-22, Жиры-32, Углеводы-96	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/10/2	<b>Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью</b> <small>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</small>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	<b>22-42</b>
75	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур)</b> <small>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</small>	Калорийность-247, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-5	<b>57-54</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные 150</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	<b>16-76</b>

200	<b>Напиток апельсиновый</b> <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102, Углеводы-25	<b>10-23</b>
80	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-38, Углеводы-8	<b>18-72</b>
31	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-72, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-33</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-818, Белки-23, Жиры-32, Углеводы-108	<b>130-00</b>

## МЕНЮ НА 23 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

### Сотрудники

100/2	<b>Салат "Весна" капуста пекинская</b> <i>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-2	<b>42-86</b>
100	<b>Винегрет овощной с сол. огур.с луком и зел. гор.</b> <i>картофель, лук репчатый, свекла, горошек зеленый., морковь, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-116, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	<b>19-44</b>
250/10/2	<b>Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	<b>22-42</b>
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	<b>86-98</b>
75	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур)</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-247, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-5	<b>57-54</b>
110	<b>Котлета " Пожарская"</b> <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-348, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-19	<b>62-75</b>
60/50	<b>Тeftели ( свин.) в сметанно-томатном соусе без риса</b> <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-265, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	<b>41-11</b>
50	<b>Рыба в яйце(треска) 50</b> <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3	<b>66-55</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	<b>16-76</b>
150/20/5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-37	<b>57-50</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	<b>27-91</b>
150	<b>Капуста тушеная 150</b> <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15	<b>27-35</b>
100/50	<b>Сложный гарнир</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>	Калорийность-136, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	<b>27-58</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102, Углеводы-25	<b>10-23</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</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>

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>
100	<b>Пицца школьная с п/к колбасой</b>	Калорийность-282, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32	<b>55-07</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса п/к, сыр твердый, томатная паста., укроп ( зелень), 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 творогом</b>	Калорийность-211, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-32	<b>28-74</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	<b>Корж творожный</b>	Калорийность-304, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-47	<b>39-87</b>
	<i>мука пшеничная, творог, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, 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