

**МЕНЮ НА 25 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>			
75/125	<b>Рагу из птицы 75/125</b> <i>куриные грудки филе, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-360, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-17	<b>81-31</b>
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8, Углеводы-1	<b>15-25</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	<b>3-50</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-479, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-44	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
75/125	<b>Рагу из птицы 75/125</b> <i>куриные грудки филе, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-360, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-17	<b>81-31</b>
40	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-10, Углеводы-2	<b>17-43</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>
60	<b>Апельсин</b>	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	<b>13-72</b>
23	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	<b>3-60</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-508, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-49	<b>120-00</b>

**МЕНЮ НА 25 НОЯБРЯ ШКОЛА №3**

<b><u>Обед</u></b>			
250/20/ 2	<b>Суп картофельный с рыбой свежей ( треска)</b> <i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп ( зелень)</i>	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	<b>45-33</b>
50	<b>Биточек рубленый из птицы (паровой)</b> <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-128, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-5	<b>33-00</b>
100	<b>Капуста тушенная 100</b> <i>капуста б/к, томатная паста., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	<b>19-54</b>
15	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2	<b>5-23</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>
21	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-49, Белки-1, Углеводы-10	<b>2-96</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-425, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-57	<b>110-00</b>

**Обед льготный**

250/20/ 2	<b>Суп картофельный с рыбой свежей ( треска)</b>	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	<b>45-33</b>
<i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп ( зелень)</i>			
50	<b>Биточек рубленый из птицы (паровой)</b>	Калорийность-128, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-5	<b>33-00</b>
<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i>			
100	<b>Капуста тушенная 100</b>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	<b>19-54</b>
<i>капуста б/к, томатная паста., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>			
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	<b>13-07</b>
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3	<b>10-47</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
33	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	<b>4-65</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>			<b>130-00</b>
			Калорийность-462, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-64

## МЕНЮ НА 25 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

### Сотрудники

100	<b>Икра свекольная</b>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11	<b>14-57</b>
<i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>			
100	<b>Салат картофельный со свежим огурцом</b>	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	<b>23-74</b>
<i>картофель, огурцы свежие, морковь, масло растительное, укроп ( зелень), соль йодированная</i>			
250/20/ 2	<b>Суп картофельный с рыбой свежей ( треска)</b>	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	<b>45-33</b>
<i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп ( зелень)</i>			
75/125	<b>Рагу из птицы 75/125</b>	Калорийность-360, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-17	<b>81-31</b>
<i>куриные грудки филе, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>			
50	<b>Биточек рубленый из птицы (паровой)</b>	Калорийность-128, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-5	<b>33-00</b>
<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</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>			
80	<b>Отбивная из филе птицы 80</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>			
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	<b>27-91</b>
<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>			
150	<b>Капуста тушенная 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> <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	27-58
150	<b>Каша рассып.гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
200	<b>Напиток брусничный</b> <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	20-61
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2	2-04
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>		38-84
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	34-13
200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	34-13
80	<b>Лепешка сырная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-36	44-24
75	<b>Ватрушка со сметаной</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сметана 15%, мука пшеничная, сахар - песок, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-38	17-53
75	<b>Пирожок печеный с яблоком и джемом 75</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37	20-80
75/15	<b>Булочка "Домашняя" с сахаром</b> <i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие</i>	Калорийность-346, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-59	30-61
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-68
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	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