

**МЕНЮ НА 29 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	<b>Шницель из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13	<b>48-80</b>
150	<b>Каша рассып.гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>26-61</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>
85	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-40, Углеводы-8	<b>19-89</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-76</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-707, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-86	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	<b>16-58</b>
75	<b>Шницель из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13	<b>48-80</b>
150	<b>Каша рассып.гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>26-61</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>
85	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-40, Углеводы-8	<b>19-89</b>
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>4-18</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-762, Белки-25, Жиры-35, Углеводы-85	<b>120-00</b>

**МЕНЮ НА 29 НОЯБРЯ ШКОЛА №3**

<b><u>Обед</u></b>			
250/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b> <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	<b>14-03</b>
50/100	<b>Плов из птицы (филе кур) 50/100</b> <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-349, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-28	<b>62-39</b>
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2	<b>6-98</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	<b>22-08</b>
32	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	<b>4-52</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-693, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-92	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b> <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	<b>14-03</b>
50/100	<b>Плов из птицы (филе кур) 50/100</b> <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-349, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-28	<b>62-39</b>
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2	<b>6-98</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	<b>22-08</b>
90	<b>Апельсин</b>	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-7	<b>20-59</b>
28	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	<b>3-93</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-723, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-97	<b>130-00</b>

**МЕНЮ НА 29 НОЯБРЯ ШКОЛА №3****Сотрудники**

100	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким</b> <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7	<b>37-10</b>
100	<b>Салат "Стенной"</b> <i>картофель, морковь, огурцы соленые, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, укроп ( зелень)</i>	Калорийность-171, Белки-1, Жиры-15, Углеводы-7	<b>33-07</b>
250/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b> <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	<b>14-03</b>
75	<b>Шницель из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13	<b>48-80</b>
50/100	<b>Плов из птицы (филе кур) 50/100</b> <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-349, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-28	<b>62-39</b>
80	<b>Филе куриное " Забава"</b> <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-3	<b>57-53</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>
50	<b>Рыба припущенная ( треска)50г</b> <i>треска филе зам., соль, лук репчатый</i>	Калорийность-44, Белки-10	<b>67-85</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, 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>
150	<b>Каша рассып.гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>26-61</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>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	<b>22-08</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> <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>	Калорийность-282, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32	<b>55-07</b>
75	<b>Ватрушка с вишней и джемом</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-209, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-42	<b>29-94</b>
75	<b>Пирожок печеные с зеленым луком и яйцом</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-177, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30	<b>26-83</b>
75	<b>Булочка " Улиточка"</b> <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-42	<b>32-91</b>
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