

**МЕНЮ НА 8 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
50/50	<b>Птица тушеная в соусе ( филе) 50/50</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло растительное</i>	Калорийность-202,74, Белки-12,29, Жиры-15,51, Углеводы-3,45	<b>64-40</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>26-84</b>
15	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	<b>5-23</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
23	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	<b>3-59</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-547,78, Белки-17,96, Жиры-21,82, Углеводы-69,75	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
50/50	<b>Птица тушеная в соусе ( филе) 50/50</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло растительное</i>	Калорийность-202,74, Белки-12,29, Жиры-15,51, Углеводы-3,45	<b>64-40</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>26-84</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
90	<b>Апельсин</b>	Калорийность-38,7, Белки-0,81, Жиры-0,18, Углеводы-7,29	<b>20-59</b>
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28	<b>4-23</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-594,23, Белки-18,96, Жиры-22,02, Углеводы-79	<b>120-00</b>

**МЕНЮ НА 8 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3****Обед**

250/10 /2	<b>Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью</b>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	<b>23-58</b>
--------------	-------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	--------------

картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)

50 **Биточек из свинины 50** Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99 **49-32**

свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль

150 **Макаронны отварные 150** Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 **16-76**

макаронные изделия, масло сливочное, соль

200 **Компот из свежих яблок** Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87 **15-92**

яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

31 **Хлеб столичный** Калорийность-71,92, Белки-1,74, Жиры-0,34, Углеводы-15,31 **4-42**

**Итого за Обед** Калорийность-749,06, Белки-16,8, Жиры-28,41, Углеводы-105,63 **110-00**

**Обед льготный**

250/10  
/2 **Рассольник  
ленинградский со  
сметаной и зеленью** Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41 **23-58**

картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)

75 **Биточек из свинины 75** Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58 **74-22**

свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль

100 **Макаронны отварные** Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7 **11-19**

макаронные изделия, масло сливочное, соль

200 **Компот из свежих яблок** Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87 **15-92**

яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

36 **Хлеб столичный** Калорийность-83,52, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78 **5-09**

**Итого за Обед льготный** Калорийность-790,62, Белки-18,57, Жиры-34,56, Углеводы-100,34 **130-00**

## МЕНЮ НА 8 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

### Сотрудники

100 **Салат из редиса (редис, лук зел, яйцо)** Калорийность-90,18, Белки-2,58, Жиры-7,47, Углеводы-3,01 **48-42**

редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, укроп (зелень)

100/2	<b>Салат из пекинской капусты со св. огурцом</b>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	<b>44-54</b>
	<i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп (зелень), соль йодированная</i>		
250/10 /2	<b>Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью</b>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	<b>23-58</b>
	<i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>		
50/50	<b>Птица тушеная в соусе (филе) 50/50</b>	Калорийность-202,74, Белки-12,29, Жиры-15,51, Углеводы-3,45	<b>64-40</b>
	<i>куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, соль, томатная паста., масло растительное</i>		
75	<b>Биточек из свинины 75</b>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	<b>74-22</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
110	<b>Котлета "Пожарская"</b>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>77-34</b>
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
80	<b>Филе куриное "Забава"</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>70-45</b>
	<i>соль</i>		
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>28-98</b>
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Капуста тушеная 150</b>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	<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-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	<b>28-23</b>
	<i>паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>		
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>26-84</b>
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Макаронные изделия отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-76</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>15-92</b>
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15 /7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-99</b>
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<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, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-61</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>37-68</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
75	<b>Пирожок печеные с зеленым луком и яйцом</b>	Калорийность-177,14, Белки-5,42, Жиры-3,9, Углеводы-30,08	<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>		
75	<b>Ватрушка с вишней и джемом</b>	Калорийность-209,27, Белки-5,06, Жиры-2,65, Углеводы-41,65	<b>29-94</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-21</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-68</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<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