

**МЕНЮ НА 14 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
30	<b>Колбаса п/к (порциями)</b> <small>колбаса п/к</small>	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10,14, Углеводы-0,06	<b>20-46</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшени, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	<b>40-66</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b> <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>26-61</b>
50	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-23,5, Белки-0,02, Жиры-0,2, Углеводы-4,9	<b>11-70</b>
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	<b>4-57</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-632,47, Белки-20,72, Жиры-27,26, Углеводы-74,87	<b>104-00</b>
<b>Завтрак льготный</b>			
30	<b>Колбаса п/к (порциями)</b> <small>колбаса п/к</small>	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10,14, Углеводы-0,06	<b>20-46</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшени, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	<b>40-66</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b> <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>26-61</b>
110	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-51,7, Белки-0,03, Жиры-0,44, Углеводы-10,78	<b>25-74</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-53</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-671,12, Белки-20,78, Жиры-28,14, Углеводы-81,9	<b>120-00</b>

**МЕНЮ НА 14 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3**

<b>Обед</b>			
250/10/ 2	<b>Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень</b> <small>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, укроп (зелень)</small>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	<b>17-66</b>
60/50	<b>Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса</b> <small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	<b>58-63</b>
100	<b>Каша перловая рассып. 100</b> <small>крупа перловая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	<b>10-22</b>
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>13-07</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-99</b>
32	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-74,24, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	<b>4-43</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-642,1, Белки-14,64, Жиры-29,57, Углеводы-78,56	<b>110-00</b>
<b>Обед льготный</b>			
250/10/ 2	<b>Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень</b> <small>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, укроп (зелень)</small>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	<b>17-66</b>
60/50	<b>Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса</b> <small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	<b>58-63</b>
100	<b>Каша перловая рассып. 100</b> <small>крупа перловая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	<b>10-22</b>
75	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-35,25, Белки-0,02, Жиры-0,3, Углеводы-7,35	<b>17-55</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	<b>22-08</b>
27	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	<b>3-86</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-723,34, Белки-15,03, Жиры-29,81, Углеводы-97,28	<b>130-00</b>

# МЕНЮ НА 14 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3

## Сотрудники

100	<b>Салат из пекинской капусты с зеленым луком</b> <small>капуста пекинская, лук зеленый (перо), масло растительное, укроп (зелень), сахар - песок, соль йодированная, лимон, кислота</small>	Калорийность-69,97, Белки-1,25, Жиры-5,19, Углеводы-4,25	39-94
100	<b>Салат "Степной"</b> <small>картофель, морковь, огурцы соленые, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, укроп (зелень)</small>	Калорийность-171,26, Белки-1,49, Жиры-15,17, Углеводы-7	32-58
250/10/2	<b>Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень</b> <small>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень)</small>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	17-66
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	40-66
60/50	<b>Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса</b> <small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	58-63
110	<b>Котлета "Пожарская"</b> <small>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</small>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	77-34
80	<b>Филе куриное "Забава"</b> <small>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</small>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	70-45
50	<b>Рыба припущенная (треска) 50г</b> <small>треска филе зам., соль, лук репчатый</small>	Калорийность-43,59, Белки-9,81, Жиры-0,38, Углеводы-0,29	99-79
150	<b>Каша перловая рассып. 150</b> <small>крупа перловая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	15-28
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	28-98
150	<b>Капуста тушеная 150</b> <small>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон, кислота, лавровый лист</small>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-35
100/50	<b>Сложный гарнир</b> <small>картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон, кислота</small>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	28-23
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-08
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-99
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	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, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-61
200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	34-13
100	<b>Пицца школьная с п/к колбасой</b> <small>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</small>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	55-62
80	<b>Лепешка сырная</b> <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</small>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	44-64
75	<b>Ватрушка с творогом</b> <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</small>	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	28-74
75	<b>Корж творожный</b> <small>мука пшеничная, творог, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, масло растительное, сода, соль, ванилин</small>	Калорийность-304,12, Белки-8,85, Жиры-9,11, Углеводы-46,81	39-87
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-68
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-21
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	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