

**МЕНЮ НА 21 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3**

Выход (с)	Наименование блюда	ли. деп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
15	<b>Колбаса п/к (порциями)</b> колбаса п/к	Калорийность-55,95, Белки-2,57, Жиры-5,07, Углеводы-0,03	10-23
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сушки ванильные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	86-98
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
18	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	2-85
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-459,75, Белки-26,15, Жиры-15,74, Углеводы-52,65	104-00
<b>Завтрак льготный</b>			
30	<b>Колбаса п/к (порциями)</b> колбаса п/к	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10,14, Углеводы-0,06	20-46
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сушки ванильные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	86-98
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-99
31	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93	6-57
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-557, Белки-29,72, Жиры-21,58, Углеводы-59,96	120-00

**МЕНЮ НА 21 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3**

Выход (с)	Наименование блюда	ли. деп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
250/10/2	<b>Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень</b> свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, укроп (зелень)	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	17-66
75/120	<b>Плов из птицы (филе) 75</b> куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста	Калорийность-403,96, Белки-16,98, Жиры-22,64, Углеводы-33,05	86-03
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
17	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-39,44, Белки-0,95, Жиры-0,19, Углеводы-8,4	2-37
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-605,82, Белки-19,7, Жиры-28, Углеводы-68,72	110-00
<b>Обед льготный</b>			
250/10/2	<b>Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень</b> свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, укроп (зелень)	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	17-66
75/120	<b>Плов из птицы (филе) 75</b> куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста	Калорийность-403,96, Белки-16,98, Жиры-22,64, Углеводы-33,05	86-03
10	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	3-49
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-05
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	2-77
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-686,34, Белки-20,58, Жиры-28,29, Углеводы-84,27	130-00

**МЕНЮ НА 21 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3**

Выход (с)	Наименование блюда	ли. деп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Сотворивши</b>			
100	<b>Салат из свеклы с огурцами солеными</b> свекла, огурцы соленые, морковь, чеснок, масло растительное, лук репчатый	Калорийность-87,79, Белки-1,44, Жиры-6,1, Углеводы-6,68	20-48
100	<b>Салат из пек. капусты с морковью</b> капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, горчица (горчица), соль, лимон, майонез	Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25	26-72
250/20/10/2	<b>Борщ со св.капустой, с кар., мясом(филе), смет., свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон, кислота</b>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	35-86
100/20	<b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b> творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сушки ванильные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	86-98
75/120	<b>Плов из птицы (филе) 75</b> куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста	Калорийность-403,96, Белки-16,98, Жиры-22,64, Углеводы-33,05	86-03
110	<b>Котлета " Пожарская "</b> куриные грудки филе, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль, сметана	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	77-34
80	<b>Отбивная из филе птицы</b> куриные грудки филе, сушки ванильные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	65-08
75	<b>Рыба в яйце (треска) 75</b> треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль	Калорийность-180,89, Белки-16,14, Жиры-10,43, Углеводы-5,7	143-37
60/50	<b>Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса</b> сосиски свиные с мякотью, свиная б/к (говяжья), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	58-63
150	<b>Каша перловая рассып. 150</b> крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	15-28
150	<b>Пюре картофельное 150</b> картофель, молоко пастеризованное, 5% масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	28-98
150	<b>Капуста тушеная 150</b> капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста, морковь, соль, мука пшеничная, лимон, кислота, заправочный лист	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-35
100/50	<b>Сложный гарнир</b> картофель, капуста б/к, молоко 2,5% жирности пастеризованное, масло сливочное, томатная паста, соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, заправочный лист, лимон, кислота	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	28-23
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b> крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	26-06
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-05
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	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>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	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
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> тесто дрожжевое для выпечки, сосиски, кулебяки и др., соус, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	37-68
75	<b>Ватрушка с вишней и джемом</b> тесто дрожжевое для выпечки, творожок, кулебяки и др., фарш вишневый-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-209,27, Белки-5,06, Жиры-2,65, Углеводы-41,65	29-94
75	<b>Ватрушка с творогом</b> тесто дрожжевое для выпечки, творожок, кулебяки и др., фарш творожный для выпечки, творожок и изюм (по желанию), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	28-74
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