

**МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3**

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b> свинина б/к (говяжья), крупа рисовая, морковь, томатная паста, масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса	Калорийность-393,25, Белки-12,23, Жиры-27,13, Углеводы-24,88	<b>93-92</b>
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	<b>5-99</b>
26	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	<b>4-09</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-515,76, Белки-14,27, Жиры-27,35, Углеводы-52,85	<b>104-00</b>
<b>Завтрак льготный</b>			
25	<b>Колбаса п/к (порциями)</b> колбаса п/к	Калорийность-93,25, Белки-4,28, Жиры-8,45, Углеводы-0,05	<b>17-05</b>
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b> свинина б/к (говяжья), крупа рисовая, морковь, томатная паста, масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса	Калорийность-393,25, Белки-12,23, Жиры-27,13, Углеводы-24,88	<b>93-92</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
33	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24	<b>5-09</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-623,08, Белки-19,02, Жиры-35,84, Углеводы-56,14	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3**

<b>Обед</b>			
250/10/2	<b>Суп из овощей со сметаной с зеленью</b> картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	<b>19-64</b>
75	<b>Котлета "Заводская" 75</b> свинина б/к (говяжья), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сушки панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	<b>70-88</b>
100	<b>Каша перловая рассып. 100</b> крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	<b>10-22</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
34	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16,73	<b>5-32</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-666,26, Белки-18,44, Жиры-31,37, Углеводы-77,67	<b>110-00</b>
<b>Обед льготный</b>			
250/10/2	<b>Суп из овощей со сметаной с зеленью</b> картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	<b>19-64</b>
75	<b>Котлета "Заводская" 75</b> свинина б/к (говяжья), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сушки панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	<b>70-88</b>
100	<b>Каша перловая рассып. 100</b> крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	<b>10-22</b>
25	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-3,25, Белки-0,2, Жиры-0,03, Углеводы-0,43	<b>9-20</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> яблоки, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>15-92</b>
29	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	<b>4-14</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-712,42, Белки-17,69, Жиры-31,61, Углеводы-88,6	<b>130-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 26 ДЕКАБРЯ ШКОЛА №3**

<b>Сторошки</b>			
100	<b>Салат из редиса с огурцами и яйцом</b> редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, уксус (лимон)	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	<b>42-62</b>
100	<b>Салат из свеклы отварной</b> свекла, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	<b>10-02</b>
250/10/2	<b>Суп из овощей со сметаной с зеленью</b> картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	<b>19-64</b>
35/100	<b>Плов из свинины 35/100</b> свинина б/к (говяжья), крупа рисовая, морковь, томатная паста, масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса	Калорийность-393,25, Белки-12,23, Жиры-27,13, Углеводы-24,88	<b>93-92</b>
75	<b>Котлета "Заводская" 75</b> свинина б/к (говяжья), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сушки панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	<b>70-88</b>
80	<b>Филе куриное " Забава "</b> куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>70-45</b>
110	<b>Котлета " Пожарская "</b> куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>77-34</b>
50	<b>Рыба в яйце(треска) 50</b> треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	<b>95-39</b>
150	<b>Каша перловая рассып. 150</b> крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>15-28</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>28-98</b>
150	<b>Капуста тушеная 150</b> капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста, морковь, соль, мука пшеничная, лимон, кислота, лавровый лист	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	<b>27-35</b>
100/50	<b>Сложеный гарнир</b> картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста, соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон, кислота	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	<b>28-23</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> яблоки, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>15-92</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
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	<b>5-99</b>
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>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<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>
200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>34-13</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> тесто дрожжевое для пирожков, паросов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17	<b>37-68</b>
75	<b>Пирожок печеный с яблоком и джемом 75</b> тесто дрожжевое для пирожков, паросов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-346,22, Белки-5,74, Жиры-9,99, Углеводы-58,73	<b>20-80</b>
75/15	<b>Булочка " Домашняя " с сахаром</b> мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>30-61</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-68</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>4-21</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-43</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183945

Владелец Нерובה Мария Сергеевна

Действителен с 17.08.2022 по 17.08.2023