

МЕНЮ НА 21 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
30	Сыр порц.	Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98	42-44
200/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры-11,28, Углеводы-39,57	40-99
200	кофейный напиток с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-06
50	Апельсин	Калорийность-21,5, Белки-0,45, Жиры-0,1, Углеводы-4,05	10-26
25	Батон нарезной	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	5-25
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-633,2, Белки-20,86, Жиры-22,58. Углеводы-83,23	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью <small>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	20-76
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно- томатном соусе без риса <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	70-55
100	Пюре картофельное 100 <small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6, Углеводы-14,68	16-27
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	9-95
200	Компот из сухофруктов <small>смесь компотная (сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</small>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	12-13
38	Хлеб столичный	Калорийность-88,16, Белки-2,13, Жиры-0,42, Углеводы-18,77	5-34
Итого за Обед льготный		Калорийность-709,54, Белки-15,14, Жиры-31,82. Углеводы-89,15	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 21 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

100	Икра морковная <small>морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</small>	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	16-82
100	Салат из б/к капусты с перцем сладким <small>капуста б/к, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</small>	Калорийность-90,39, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,31	18-55
250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью <small>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	20-76

200/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры-11,28, Углеводы-39,57	40-99
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	70-55
80	Филе куриное "Забава" 80 <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	88-67
110	Котлета "Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	99-65
52/5	Сосиски отварные с маслом 52/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	35-84
50/10	Сырники из творога со сгущ. молоком 50/10 <i>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96	44-77
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	24-50
150	Капуста тушеная 150 <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-22
100/50	Сложный гарнир <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-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	25-55
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-65
200	Компот из сухофруктов <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	12-13
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-78
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	1-83
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-15
52/50	Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	37-97
75	Ватрушка с творогом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	30-22
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-62
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846757

Владелец Лапковская Наталья Александровна

Действителен с 06.09.2023 по 05.09.2024