

МЕНЮ НА 26 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
35/125	Рагу из свинины 35/125	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06	87-44
<i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>			
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	7-00
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-06
<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>			
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	4-50
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-595,93, Белки-17,17, Жиры-31,73, Углеводы-57,85	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска) 250/15/2	Калорийность-129,91, Белки-5,02, Жиры-3,13, Углеводы-20,33	39-15
<i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
Фрикадельки из филе кур.в			
50/60	соус сметанном с томатом 50/60	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	67-24
<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>			
100	Каша перловая рассып. 100	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	10-06
<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	4-97
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	9-73
<i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
28	Хлеб столичный	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	3-85
Итого за Обед льготный		Калорийность-548,73, Белки-18,08, Жиры-14,37, Углеводы-86,09	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 26 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

100	Салат "Здоровье" с б/к капустой	Калорийность-143,8, Белки-2,94, Жиры-11,67, Углеводы-6,63	20-52
<i>свекла, капуста б/к, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>			
100	Салат из кваш. капусты с зел. луком	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	44-67
<i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>			
250/15/2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска) 250/15/2	Калорийность-129,91, Белки-5,02, Жиры-3,13, Углеводы-20,33	39-15
<i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
35/125	Рагу из свинины 35/125	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06	87-44
<i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>			
Фрикадельки из филе кур.в			
50/60	соус сметанном с томатом 50/60	Калорийность-119,03, Белки-8,14, Жиры-7,63, Углеводы-4,47	67-24
<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>			
52/5	Сосиски отварные с маслом 52/5	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	35-84
<i>сосиски, масло сливочное</i>			
110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	99-65

80	Филе куриное "Забава"80	куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	88-67
150	Пюре картофельное 150	куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	24-50
150	Капуста тушеная 150	картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-22
100/50	Сложный гарнир	капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	25-55
150	Каша перловая рассып.150	капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	15-03
200	Напиток апельсиновый	крупя перловая, масло сливочное, соль Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	9-73
200	Чай с сахаром	сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	сахар - песок, чай черный крупнолистовой Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-78
7	Лимон порц.	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой 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	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	37-97
75	Ватрушка "Осенняя" с брусникой и дж.	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное Калорийность-207,57, Белки-4,94, Жиры-2,68, Углеводы-41	36-37
50/10	Сырники из творога со сгущ. молоком 50/10	мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96	44-77
30	Хлеб пшеничный	творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль 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

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846757

Владелец Лапковская Наталья Александровна

Действителен с 06.09.2023 по 05.09.2024