

МЕНЮ НА 28 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75 <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	78-07
150	Каша рассып. гречневая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-65
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	6-63
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-78
50	Яблоко св.	Калорийность-23,5, Белки-0,02, Жиры-0,2, Углеводы-4,9	7-87
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-30,55, Белки-0,99, Жиры-0,1, Углеводы-6,4	2-00
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-575,52, Белки-21,37, Жиры-21,8, Углеводы-72,49	125-00
Обед льготный			
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
35/35	Гуляш из свинины 35/35 <small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста, мука пшеничная</small>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	85-67
100	Макароны отварные 100 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	10-96
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
39	Хлеб столичный	Калорийность-90,48, Белки-2,18, Жиры-0,43, Углеводы-19,27	5-48
Итого за Обед льготный		Калорийность-726,32, Белки-17,35, Жиры-32,66, Углеводы-89,94	135-00

Бухгалтер
Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
Город Костомукша

Зав.
производством

[Подпись]

Директор
школы

МЕНЮ НА 28 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники

100	Икра морковная морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар - песок, соль, водоросли, лимон, чеснок	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	16-82
100	Салат из кваш. капусты с зел. луком капуста квашеная, лук зеленый (лук), сахар - песок, масло растительное, петрушка / листья	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	44-67
250/100	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа геркулес, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп петрушка)	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	20-76
75	Котлета рубленая из птицы (Филе кур.) 75 куриные грудки филе, яйцо перепелиное, сахар, панировочные сухари, масло растительное, соль	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	78-07
35/35	Гуляш из свинины 35/35 свинина б к (соломка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста, мука пшеничная	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	85-67
110	Котлета "Пожарская" куриные грудки филе, батон нарезной, яйцо перепелиное, мука пшеничная, масло растительное, соль	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	99-65
80	Филе куриное "Забавка" 80 куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,33, Углеводы-3,39	88-67
52/5	Сосиски отварные с маслом 52/5 сосиски, масло сливочное	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	35-84
150	Пюре картофельное 150 картофель, молоко пастеризованное 2,3%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	24-50
150	Капуста тушеная 150 капуста б к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста, морковь, соль, мука пшеничная, лимон, чеснок, дождевой лист	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-22
100/50	Сложный гарнир 100/50 картофель, капуста б к, молоко 2,3% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста, соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, петрушка, шпик, лимон, чеснок	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	25-55
150	Макаронь отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-42
150/200	Макаронь отварные с сыром 150 макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	54-84
200	Компот из сухофруктов 200 смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон, кислота	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	12-13
200	Чай с сахаром 200 сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/150	Чай с сахаром и лимоном 7 сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-78
7	Лимон порц. 7	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	1-83
200	Сок фруктовый 0,2 200	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-15
100	Пицца школьная с колбасой 100 песто ароматное для пицц, колбаса, кукуруза и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста, зелень (укроп петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	51-43
75	Ватрушка со сметаной 75 песто ароматное для ватрушек, пирожек, кукуруза и др., сметана 15%, мука пшеничная, сахар - песок, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-221,02, Белки-5,79, Жиры-4,93, Углеводы-38,35	18-19
100	Колоб картофельный 100 картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,3%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, орехи сушеные, соль, масло растительное	Калорийность-243,5, Белки-5,91, Жиры-7,62, Углеводы-37,84	26-17
30	Хлеб столичный 30	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
30	Хлеб пшеничный 30	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-62
30	Батон нарезной 30	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