

МЕНЮ НА 29 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	Ветчина порц.25	Калорийность-130,55, Белки-5,99, Жиры-11,83, Углеводы-0,07	22-77
200/10	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры-11,18, Углеводы-33,9	44-27
<small>молоко пастеризованное2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>			
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	27-55
<small>молоко 2,5%ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>			
110	Апельсин	Калорийность-47,3, Белки-0,99, Жиры-0,22, Углеводы-8,91	22-58
37	Батон нарезной	Калорийность-96,94, Белки-2,77, Жиры-1,07, Углеводы-19,02	7-83
Итого за Завтрак льготный			125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	14-82
<small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</small>			
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	70-55
<small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>			
100	Капуста тушеная 100	Калорийность-50,92, Белки-0,53, Жиры-2,92, Углеводы-5,51	19-64
<small>капуста б/к, томатная паста., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, заправочный лист, лимон, кислота</small>			
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	7-00
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-05
<small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>			
21	Хлеб столичный	Калорийность-48,72, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37	2-94
Итого за Обед льготный			135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 29 СЕНТЯБРЯ ШКОЛА №3

<u>Сотрудники</u>			
100	Салат из б/к капусты с перцем сладким	Калорийность-90,39, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,31	18-55
<small>капуста б/к, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль водированная, лимон, кислота</small>			
100	Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	31-74
<small>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль водированная, зелень (укроп/петрушка)</small>			
250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	14-82
<small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</small>			
200/10	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры-11,18, Углеводы-33,9	44-27
<small>молоко пастеризованное2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>			
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	70-55
<small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>			
52/5	Сосиски отварные с маслом 52/5	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	35-84
<small>сосиски, масло сливочное</small>			
110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	99-65
<small>крупные стейки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</small>			
80	Филе куриное "Забава"80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	88-67
<small>крупные стейки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</small>			
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	24-50
<small>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</small>			
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-22
<small>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон, кислота, заправочный лист</small>			
100/50	Сложный гарнир	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	25-55
<small>картофель, капуста б/к, молоко 2,5%ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, заправочный лист, лимон, кислота</small>			
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-65
<small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>			
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-05
<small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
<small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>			
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-78
<small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>			
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	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	37-97
<small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирожек, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</small>			
75	Пирожок печеный с яблоком и джемом 75	Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17	20-21
<small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирожек, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</small>			
75	Ватрушка "Осенняя" с брусничкой и джм.	Калорийность-207,57, Белки-4,94, Жиры-2,68, Углеводы-41	36-37
<small>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</small>			
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
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