

МЕНЮ НА 3 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|---|---|---|-------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 40/125 | Рагу из свинины 40/125 | Калорийность-336,63, Белки-9,9, Жиры-25,54, Углеводы-16,57 | 93-96 |
| <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i> | | | |
| 30 | Огурец свежий | Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03 | 9-95 |
| 30 | Помидор свежий | Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14 | 10-50 |
| 200/15/ 7 | Чай с сахаром и лимоном | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 5-78 |
| <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | | | |
| 31 | Хлеб пшеничный | Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25 | 4-81 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-481,39, Белки-12,86, Жиры-25,89, Углеводы-48,14 | 125-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| Борщ со св.капустой, | | | |
| 250/15/ 10/2 | картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью | Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19 | 36-64 |
| 250/15/10/2 | | | |
| <i>свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | | | |
| 55/50 | Фрикадельки (гов.) в смет.с томат.соусе | Калорийность-198,94, Белки-9,09, Жиры-13,06, Углеводы-11,19 | 65-56 |
| <i>говядина 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i> | | | |
| 80 | Каша перловая рассып. 80 | Калорийность-104,86, Белки-2,49, Жиры-2,6, Углеводы-17,84 | 8-05 |
| <i>крупя перловая, масло сливочное, соль</i> | | | |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16 | 22-08 |
| <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | | | |
| 19 | Хлеб столичный | Калорийность-44,08, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39 | 2-67 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-609,49, Белки-18,54, Жиры-22,88, Углеводы-81,77 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 3 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3

| | | | |
|---|---|--|--------------|
| <u>Сотрудники</u> | | | |
| 100 | Салат "Весна" | Калорийность-117,08, Белки-1,89, Жиры-10,77, Углеводы-2,71 | 35-66 |
| <i>капуста б/к, редис, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | | | |
| 100 | Салат из св.помидоров со сладким перцем | Калорийность-77,52, Белки-1,17, Жиры-6,16, Углеводы-3,92 | 49-85 |
| <i>помидоры свежие, перец сладкий, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | | | |
| Борщ со св.капустой, | | | |
| 250/15/ 10/2 | картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью | Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19 | 36-64 |
| <i>свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | | | |
| 40/125 | Рагу из свинины 40/125 | Калорийность-336,63, Белки-9,9, Жиры-25,54, Углеводы-16,57 | 93-96 |
| <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i> | | | |

| | | | |
|----------|--|--|--------------|
| 55/50 | Фрикадельки (гов.) в смет.с томат.соусе <i>говядина 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, хлеб пшеничный, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i> | Калорийность-198,94, Белки-9,09, Жиры-13,06, Углеводы-11,19 | 65-56 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49 | 15-03 |
| 200 | Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16 | 22-08 |
| 200 | Чай без сахара | | 1-05 |
| 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 |
| 85 | Трубочка ветчинная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36 | 44-71 |
| 75 | Ватрушка "Осенняя" с брусникой и дж. <i>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | Калорийность-207,57, Белки-4,94, Жиры-2,68, Углеводы-41 | 36-37 |
| 100 | Колоб картофельный <i>картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i> | Калорийность-243,5, Белки-5,91, Жиры-7,62, Углеводы-37,84 | 26-17 |
| 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