

МЕНЮ НА 4 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	28-29
100/15	Запеканка из творога со сгущ. молоком <small>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</small>	Калорийность-289,87, Белки-21,28, Жиры-10,09, Углеводы-27,59	88-45
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	4-32
Итого за Завтрак льготный			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
75	Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75 <small>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</small>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	87-44
100	Каша рассып. гречневая 100 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	16-43
200	Напиток лимонный <small>сахар - песок, лимон</small>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	8-41
14	Хлеб столичный	Калорийность-32,48, Белки-0,78, Жиры-0,15, Углеводы-6,92	1-96
Итого за Обед льготный			135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 4 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники			
100	Винегрет овощной (сол.огур.) с зел.луком с <small>огурцы соленые, картофель, лук зеленый (перо), свекла, морковь, масло растительное, соль водоросляная, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-124,15, Белки-1,3, Жиры-10,16, Углеводы-6,63	31-07
100	Салат из редиса (редис, лук зел., яйцо) <small>редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-90,18, Белки-2,58, Жиры-7,47, Углеводы-3,01	53-95
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
100/15	Запеканка из творога со сгущ. молоком <small>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</small>	Калорийность-289,87, Белки-21,28, Жиры-10,09, Углеводы-27,59	88-45
75	Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75 <small>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</small>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	87-44
110	Котлета "Пожарская" <small>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</small>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	99-65
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80 <small>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</small>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	84-07
80	Филе куриное "Забава" 80 <small>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</small>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	88-67
50	Рыба в яйце (треска) 50 <small>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</small>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	95-59
150	Пюре картофельное 150 <small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	24-50
150	Капуста тушеная 150 <small>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста, морковь, соль, мука пшеничная, лимон, ксилитол, заправочный лист</small>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-22
100/50	Сложный гарнир <small>картофель, капуста б/к, молоко 2,5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста, соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, заправочный лист, лимон, ксилитол</small>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	25-55
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
200	Напиток лимонный <small>сахар - песок, лимон</small>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	8-41
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
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
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 <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</small>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	37-97
100	Пицца школьная с ветчиной <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр твердый, томатная паста, зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</small>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	52-08
75	Ватрушка с творогом <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный (для ватрушек, пирогов и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</small>	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
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