

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, ксилита, 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, ксилита</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