

**МЕНЮ НА 6 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак льготный</b>			
40/40	<b>Гуляш из говядины 40/40</b> <small>говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-184,47, Белки-12,12, Жиры-14,11, Углеводы-2,25	<b>95-21</b>
100	<b>Каши рассып. гречневая 100</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	<b>16-43</b>
10	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-1,3, Белки-0,08, Жиры-0,01, Углеводы-0,17	<b>3-11</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-78</b>
21	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры-0,61, Углеводы-10,79	<b>4-47</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>			<b>125-00</b>
<b>Обед льготный</b>			
250/20/2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)</b> <small>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры-6,87, Углеводы-25,94	<b>39-96</b>
50	<b>Шницель из свинины 50</b> <small>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панирочные, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	<b>60-57</b>
100	<b>Капуста тушеная 100</b> <small>капуста б/к, томатная паста., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, заправочный лист, лимон, кислота</small>	Калорийность-50,92, Белки-0,53, Жиры-2,92, Углеводы-5,51	<b>19-64</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <small>яблоки, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>12-45</b>
17	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-39,44, Белки-0,95, Жиры-0,19, Углеводы-8,4	<b>2-38</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>			<b>135-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 6 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3**

<b>Сотрудники</b>			
40/20	<b>Яйцо вареное с зел.горошком</b> <small>яйцо столовое, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-115,75, Белки-5,7, Жиры-9,64, Углеводы-1,58	<b>28-49</b>
100	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью</b> <small>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	<b>31-74</b>
250/20/2	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)</b> <small>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-194,73, Белки-7,19, Жиры-6,87, Углеводы-25,94	<b>39-96</b>
40/40	<b>Гуляш из говядины 40/40</b> <small>говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-184,47, Белки-12,12, Жиры-14,11, Углеводы-2,25	<b>95-21</b>
50	<b>Шницель из свинины 50</b> <small>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панирочные, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	<b>60-57</b>
110	<b>Котлета "Пожарская"</b> <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	<b>99-65</b>
80	<b>Филе куриное "Забава"80</b> <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	<b>88-67</b>
52/5	<b>Сосиски отварные с маслом 52/5</b> <small>сосиски, масло сливочное</small>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	<b>35-84</b>
50/10	<b>Сырники из творога со сгущ. молоком 50/10</b> <small>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль</small>	Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96	<b>44-77</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <small>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	<b>24-50</b>
150	<b>Капуста тушеная 150</b> <small>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон, кислота, заправочный лист</small>	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	<b>27-22</b>
100/50	<b>Сложный гарнир</b> <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>	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	<b>25-55</b>
150	<b>Каши рассып. гречневая 150</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>24-65</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <small>яблоки, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>12-45</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-78</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>1-83</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-15</b>
85	<b>Трубочка ветчинная</b> <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирохов, кулебак и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</small>	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	<b>44-71</b>
75	<b>Ватрушка с творогом</b> <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирохов, кулебак и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожек и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</small>	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	<b>30-22</b>
75	<b>Пирожок печеный с яблоком и джемом 75</b> <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирохов, кулебак и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</small>	Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17	<b>20-21</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-62</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-20</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-30</b>
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