

МЕНЮ НА 10 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к (сопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сахар рафинированный, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	88-27
150	Макаронные изделия 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-42
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	9-95
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
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-58
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-657,5, Белки-19,35, Жиры-28,41, Углеводы-80,23	125-00
Обед льготный			
250/10/2	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	20-76
35/7	Поджарка из говядины 35/7 <i>говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста</i>	Калорийность-149,11, Белки-9,75, Жиры-11,7, Углеводы-1,2	77-63
100	Рис отварной 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	16-96
10	Огурец свежий	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	3-31
200	Компот из сухофруктов <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон, кислота</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	12-13
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-21
Итого за Обед льготный		Калорийность-626,53, Белки-17,1, Жиры-23,15, Углеводы-86,58	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 10 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3

Сотрудники			
100	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон, кислота</i>	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	16-82
100	Салат из б/к капусты с перцем сладким <i>капуста б/к, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон, кислота</i>	Калорийность-90,39, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,31	18-55
250/10/2	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	20-76
75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к (сопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сахар рафинированный, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	88-27
35/7	Поджарка из говядины 35/7 <i>говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста</i>	Калорийность-149,11, Белки-9,75, Жиры-11,7, Углеводы-1,2	77-63
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
50	Рыба в яйце (треска) 50 <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	95-59
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	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-46
150	Макаронные изделия 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-42
150/20/5	Макаронные отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	54-84
200	Компот из сухофруктов <i>смесь компотная(сухофрукты), сахар - песок, лимон, кислота</i>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	12-13
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
52/50	Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	37-97
75	Пирожок печеный с яблоком и джемом 75 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблоко-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17	18-85
75	Ватрушка с творогом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный для ватрушек, пирожков и вареников, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	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