

МЕНЮ НА 23 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	28-29
35	Ветчина порц	Калорийность-130,55, Белки-5,99, Жиры-11,83, Углеводы-0,07	22-77
200/10	Каша жидкая молочная рисовая с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5% крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры-11,18, Углеводы-33,9	44-27
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	20-53
25	Батон нарезной	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	5-20
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-626,08, Белки-19,27, Жиры-29,25, Углеводы-69,89	125-00
<u>Обед льготный</u>			
Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью			
250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	14-82
60	Котлеты мясо-картоф. "По-Хлыновски" 60 <small>говядина 1 кат., картофель, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое</small>	Калорийность-183,07, Белки-9,47, Жиры-13,71, Углеводы-5,41	75-36
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
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	4-97
200	Компот из сухофруктов <small>смесь компотная (сухофрукты), сахар - песок, лимон, кислота</small>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	12-13
22	Хлеб столичный	Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	3-07
Итого за Обед льготный		Калорийность-714,87, Белки-22,39, Жиры-23,51, Углеводы-102,64	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 23 ОКТЯБРЯ ШКОЛА №3

<u>Сотрудники</u>			
100	Салат из свеклы отварной <small>свекла, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	11-44
100	Салат из редиса с огурцами и яйцом <small>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93	45-29
250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	14-82
200/10	Каша жидкая молочная рисовая с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5% крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-258, Белки-5,25, Жиры-11,18, Углеводы-33,9	44-27
60	Котлеты мясо-картоф. "По-Хлыновски" 60 <small>говядина 1 кат., картофель, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое</small>	Калорийность-183,07, Белки-9,47, Жиры-13,71, Углеводы-5,41	75-36
52/5	Сосиски отварные с маслом 52/5 <small>сосиски, масло сливочное</small>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	35-84
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	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, кислота, лавровый 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, лавровый лист, лимон, кислота</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	Компот из сухофруктов <small>смесь компотная (сухофрукты), сахар - песок, лимон, кислота</small>	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	12-13
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, пирожек, 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
75	Ватрушка с джемом <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирожек, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</small>	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	25-74
50/10	Сырники из творога со сгущ. молоком 50/10 <small>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, соль</small>	Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96	44-77
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