

МЕНЮ НА 17 НОЯБРЯ ШКОЛА №3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
35/35	Гуляш из свинины 35/35 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	85-67
130	Каша рассып. гречневая 100 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-195,79, Белки-6,64, Жиры-5,49, Углеводы-30,03	21-36
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	7-00
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
25	Батон нарезной	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12,85	5-19
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-565,68, Белки-17,03, Жиры-28.11. Углеводы-60.91	125-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)250/15/2 <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	34-47
38/25	Колбаски "По-домашнему" 38/25 (гов.) <i>говядина 1 кат., лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-139,11, Белки-8,2, Жиры-10,05, Углеводы-3,96	62-55
100	Капуста тушеная 100 <i>капуста б/к, томатная паста., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i>	Калорийность-50,92, Белки-0,53, Жиры-2,92, Углеводы-5,51	19-64
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
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	3-55
19	Хлеб столичный	Калорийность-44,08, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	2-66
Итого за Обед льготный		Калорийность-581,22, Белки-18,28, Жиры-19.45. Углеводы-82.59	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 17 НОЯБРЯ ШКОЛА №3**Сотрудники**

100	Салат из свеклы отварной <i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-93,84, Белки-1,43, Жиры-6,09, Углеводы-8,36	11-44
100	Салат из св.помидоров с зел.луком и зеленью <i>помидоры свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-76,62, Белки-1,14, Жиры-6,17, Углеводы-3,6	45-35
250/15/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)250/15/2 <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	34-47
35/35	Гуляш из свинины 35/35	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21,85, Углеводы-2,09	85-67

38/25	Колбаски "По-домашнему" 38/25 (гов.)	Калорийность-139,11, Белки-8,2, Жиры-10,05, Углеводы-3,96	62-55
110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	99-65
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	84-07
50	Сосиски отварные 50	Калорийность-130,5, Белки-5,5, Жиры-11,95, Углеводы-0,2	25-84
50/10	Сырники из творога со сгущ. молоком 50/10	Калорийность-149,8, Белки-12,23, Жиры-5,67, Углеводы-11,96	44-77
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	25-33
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-22
100/50	Сложный гарнир	Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91	26-06
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-65
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-110,23, Белки-0,46, Жиры-0,14, Углеводы-26,47	12-13
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	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
85	Трубочка ветчинная	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	44-71
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	30-22
75	Пирожок печеный с яблоком и джемом 75	Калорийность-192,66, Белки-4,91, Жиры-2,72, Углеводы-37,17	19-71
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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846757

Владелец Лапковская Наталья Александровна

Действителен с 06.09.2023 по 05.09.2024