

МЕНЮ НА 21 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-95
20	Ветчина порц	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0,04	14-32
200/10	Каша " Дружба" вязкая молочная из пшена и риса молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-264,34, Белки-6,12, Жиры- 11,52, Углеводы-33,86	48-41
200	Какао растворимый с молоком молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	29-71
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
21	Батон нарезной	Калорийность-55,02, Белки-1,58, Жиры- 0,61, Углеводы-10,79	6-26
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-632,41, Белки-20,9, Жиры- 27.88. Углеводы-72.62	148-00
Обед льготный			
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур),с зеленью картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры- 5,29, Углеводы-17,56	39-56
80/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/50 свинина б/к (лопатка), соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная	Калорийность-342,61, Белки-9,88, Жиры- 27,11, Углеводы-14,59	102-51
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	22-33
25	Кукуруза порц.	Калорийность-17,25, Белки-0,63, Жиры-0,3, Углеводы-2,63	22-60
200	Компот из изюма изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры- 0,1, Углеводы-28,13	19-48
33	Хлеб столичный	Калорийность-90,86, Белки-1,85, Жиры- 0,36, Углеводы-16,3	6-52
Итого за Обед льготный		Калорийность-929,85, Белки-25,44, Жиры- 39.49. Углеводы-113.85	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 21 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники			
100/2	Салат из пекин.капусты со св.помидором,зел.луком, зеленью капуста пекинская, помидоры свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная	Калорийность-77,35, Белки-1,38, Жиры- 5,22, Углеводы-5,76	64-63
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры- 8,39, Углеводы-8,5	28-01

250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур),с зеленью	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	39-56
<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>			
80	Котлеты мясо- картофель. "По-Хлыновски" (свин.)	Калорийность-324,07, Белки-10,95, Жиры-27,87, Углеводы-7,25	115-95
<i>свинина б/к (лопатка), картофель, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное</i>			
75	Мясо "По -французски "(свинина)	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	113-70
<i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль</i>			
75	Мясо "По-министерски" (филе кур.)75	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	95-58
<i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>			
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	122-25
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>			
80/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/50	Калорийность-342,61, Белки-9,88, Жиры-27,11, Углеводы-14,59	102-51
<i>свинина б/к (лопатка), соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-33
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	64-58
<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-48
<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-10
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
200	Напиток 0,2 с/с в ассортименте	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-42
100	Пицца школьная с колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	64-64
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>			
50/50	Сосиска в тесте запеченная 50/50	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	42-09
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>			
85	Трубочка ветчинная	Калорийность-287,17, Белки-12,23, Жиры-13,37, Углеводы-29,36	50-87
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>			
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	52-25
<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>			
85/2	Ватрушка " Венгерская"	Калорийность-237,89, Белки-11,04, Жиры-4,37, Углеводы-36,39	34-32
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), сахарная пудра, яйцо столовое, лимон, масло растительное</i>			

30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-55
30	<i>Хлеб столичный</i>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-97
30	<i>Батон нарезной</i>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	9-24

Бухгалтер

Зав.

производством

Директор

школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025