

**МЕНЮ НА 23 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
15	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	<b>23-95</b>
130/20	<b>Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком</b>	Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2	<b>83-68</b>
130/20	<i>творог, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>		
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-10</b>
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>25-35</b>
26	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-68,12, Белки-1,95, Жиры-0,75, Углеводы-13,36	<b>7-92</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-531,4, Белки-21,73, Жиры-15,32, Углеводы-74,54	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/10/ 10/2	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	<b>43-53</b>
	<i>250/10/10/2</i>		
	<i>картофель, огурцы соленые, морковь, куриные грудки филе, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
60/30	<b>Колбаски "По-домашнему" (свин.)</b>	Калорийность-290,52, Белки-9,11, Жиры-25,67, Углеводы-5,65	<b>100-03</b>
	<i>60/30</i>		
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>		
150	<b>Каша перловая рассып.</b>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>18-52</b>
	<i>150</i>		
	<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>		
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>16-51</b>
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-4,26, Белки-0,21, Жиры-0,06, Углеводы-0,75	<b>13-55</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>16-23</b>
	<i>200</i>		
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
24	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-66,08, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	<b>4-63</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-858,04, Белки-21,01, Жиры-40,75, Углеводы-98,17	<b>213-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 23 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ****Сотрудники**

100	<b>Икра свекольная</b>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	<b>21-27</b>
	<i>100</i>		
	<i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>		
100	<b>Салат из сырых овощей с пекин.капустой</b>	Калорийность-73,23, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	<b>43-42</b>
	<i>100</i>		
	<i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>		
250/10/ 10/2	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	<b>43-53</b>
	<i>250/10/10/2</i>		

картофель, огурцы соленые, морковь, куриные грудки филе, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

## **Запеканка из творога с**

130/20	<b>морковь и сгущ.молоком</b>	Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2	<b>83-68</b>
130/20	<b>130/20</b>		
	<i>творог, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>		
60/30	<b>Колбаски "По-домашнему" (свин.) 60/30</b>	Калорийность-290,52, Белки-9,11, Жиры-25,67, Углеводы-5,65	<b>100-03</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>		
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</b>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>122-25</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
110	<b>Котлета Пожарская</b>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>110-08</b>
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
50/125	<b>Рагу из птицы (филе кур.)50/125</b>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	<b>110-23</b>
	<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>		
80	<b>Филе куриное "Забава"80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>95-76</b>
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
150	<b>Каша перловая рассып.150</b>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>18-52</b>
	<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>19-43</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>64-58</b>
	<i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-84</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-10</b>
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-26</b>
200	<b>Напиток 0,2 с/с в ассортименсте</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-42</b>
100	<b>Калитка с картофелем</b>	Калорийность-304,67, Белки-4,64, Жиры-20,11, Углеводы-26,17	<b>68-90</b>
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, мука ржаная, масло сливочное, сметана 15%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль, масло растительное</i>		
75	<b>Пирожок печеный с зеленым луком и яйцом</b>	Калорийность-177,14, Белки-5,42, Жиры-3,9, Углеводы-30,08	<b>35-68</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	<b>Пирожок печеный с капустой и яйцом</b>	Калорийность-188,13, Белки-5,72, Жиры-4,68, Углеводы-30,75	<b>19-38</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из свежей капусты с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
50/50	<b>Сосиска в тесте запеченная 50/50</b>	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	<b>42-09</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
75	<b>Ватрушка с творогом</b>	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	<b>32-36</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-55</b>

30 *Хлеб столичный*

Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33,  
Углеводы-14,82

**5-97**

30 *Батон нарезной*

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