

МЕНЮ НА 30 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-95
	Запеканка из творога с		
130/20	морковью и сгущ.молоком	Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2	83-68
130/20			
	творог, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо		
	столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%		
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-10
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	25-35
26	Батон нарезной	Калорийность-68,12, Белки-1,95, Жиры-0,75, Углеводы-13,36	7-92
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-531,4, Белки-21,73, Жиры-15,32, Углеводы-74,54	148-00
<u>Обед льготный</u>			
	Борщ со св.капустой,		
250/15/ 10/2	картоф., мясом (филе кур),	Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	45-13
	сметаной, зеленью		
250/15/10/2			
	свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста.,		
	масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота		
90	Котлета рубленая из	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры-18,17, Углеводы-13,64	100-65
	птицы (филе кур.) 90		
	куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль		
150	Картофель отварной 150	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	38-93
	картофель, масло сливочное, соль		
25	Огурец свежий	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	11-29
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	11-92
	яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
26	Хлеб столичный	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	5-08
Итого за Обед льготный		Калорийность-751,17, Белки-24,54, Жиры-30,49, Углеводы-91.19	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 30 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	28-01
	свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная		
100	Салат из кваш. капусты с зел. луком, зел.	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	50-28
	капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)		

Борщ со св.капустой,		Калорийность-135,41, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,19	45-13
250/15/ 10/2	картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью		
250/15/10/2			
свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота			
Запеканка из творога с			
130/20	морковью и сгущ.молоком	Калорийность-302,37, Белки-15,74, Жиры-10,17, Углеводы-36,2	83-68
130/20			
творог, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%			
75	Мясо "По -французки "(свинина)	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	113-70
свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль			
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	122-25
свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль			
35/125	Рагу из свинины 35/125	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28,96, Углеводы-16,06	102-79
картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная			
75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.)	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	83-87
куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль			
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	90-98
куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок			
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-43
макаронные изделия, масло сливочное, соль			
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	64-58
макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль			
200	Напиток яблочный	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	11-92
яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-84
сахар - песок, чай черный крупнолистовой			
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-10
сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой			
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
тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное			
50/50	Сосиска в тесте запеченная 50/50	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	42-09
тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное			
75	Пирожок печеный с зеленым луком и яйцом	Калорийность-177,14, Белки-5,42, Жиры-3,9, Углеводы-30,08	35-68
тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное			
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	52-25
мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное			

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