

МЕНЮ НА 4 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-57
190/10	Каша вязкая молочная пшениная с маслом 190/10 молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры- 11,9, Углеводы-34,55	47-57
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	30-18
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	10-58
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-615,38, Белки-20,74, Жиры- 22.52. Углеводы-80.75	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур),сметаной, зеленью 250 капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль	Калорийность-91,55, Белки-3,33, Жиры-5,5, Углеводы-6,94	38-17
70/50	Фрикадельки из филе кур.в сметанном с томатом соусе 70/50 куриные грудки филе, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом	Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры- 10,58, Углеводы-6,14	97-00
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	22-35
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	21-68
25	Огурец свежий	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	12-83
200	Напиток смородиновый смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры- 0,1, Углеводы-25,78	17-17
19	Хлеб столичный	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры- 0,21, Углеводы-9,39	3-80
Итого за Обед льготный		Калорийность-653,37, Белки-24,15, Жиры- 22.84. Углеводы-84.85	213-00
Бухгалтер . Зав. . Директор производством школы			

МЕНЮ НА 4 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

<u>Сотрудники</u>			
100	Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор. с зел.луком картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная	Калорийность-126,12, Белки-1,52, Жиры- 10,15, Углеводы-6,96	43-39
100	Салат "По-болгарски" с зел.луком,зел. перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук зеленый (перо), морковь, лук репчатый, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-168,12, Белки-1,17, Жиры- 15,13, Углеводы-6,56	68-27

250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-111,38, Белки-4,37, Жиры-6,93, Углеводы-7,62	45-05
250/15/10/2	<i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
75	Котлета рыбная (фил. тресков. пород) 75	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	102-32
	<i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
70/50	Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе 70/50	Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры-10,58, Углеводы-6,14	97-00
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>		
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	125-99
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
75	Шницель из свинины 75	Калорийность-306,65, Белки-10,04, Жиры-24,22, Углеводы-11,98	103-66
	<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/ 5	Макаронны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
	<i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	17-17
	<i>смородина замороженная (красная), сахар - песок, лимон. кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
	<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
50/50	Сосиска в тесте запеченная 50/50	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	44-36
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
100	Пицца школьная с ветчиной	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	68-20
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	Пирожок печеный с рисом и яйцом	Калорийность-204,82, Белки-5,78, Жиры-4,69, Углеводы-34,92	21-72
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш рисовый с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75/15	Булочка в шоколаде 75/15	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	53-19
	<i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	6-55
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