

МЕНЮ НА 16 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
60	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 60 куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	70-17
120	Макароны отварные 120 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64	15-57
20	Огурец свежий	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	10-26
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	4-24
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-567,54, Белки-20,25, Жиры-20,03. Углеводы-75.33	148-00
Обед льготный			
250	Суп из овощей со сметаной, зеленью 250 картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	32-34
90	Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90 филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морозж.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	124-95
150	Рис отварной 150 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-79
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	12-38
200	Чай с лимоном и сахаром сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
22	Хлеб столичный	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	4-29
Итого за Обед льготный		Калорийность-562,92, Белки-13,8, Жиры-17.4. Углеводы-84.79	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 16 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор.с репч.луком картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная	Калорийность-129,07, Белки-1,56, Жиры-10,17, Углеводы-7,55	36-70
100	Салат из пекин.капусты с св.огурцом и яйцом капуста пекинская, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)	Калорийность-117,73, Белки-2,12, Жиры-11,28, Углеводы-1,07	51-25

250/15/ 10/2	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью 250/15/10/2 <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-150,25, Белки-4,86, Жиры-9,41, Углеводы-11,36	53-67
60	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 60 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	70-17
38/25	Колбаски "По-домашнему" <i>свинина б/к, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	72-72
50/15	Поджарка из свинины 50/15 <i>свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	125-99
80	Филе куриное "Забава" 80 <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	96-88
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	31-79
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
150/20/ 5	Макаронны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	67-28
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	19-48
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-99
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-26
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	51-57
50/50	Сосиска в тесте запеченная 50/50 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	44-36
75	Пирожок печеный с рисом и яйцом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш рисовый с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-204,82, Белки-5,78, Жиры-4,69, Углеводы-34,92	21-72
75	Пирожок печеный с капустой и зел. луком <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из свежей капусты с зел.луком, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-192,05, Белки-5,47, Жиры-5,15, Углеводы-30,91	23-80
85/2	Ватрушка " Венгерская" <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), сахарная пудра, яйцо столовое, лимон, масло растительное</i>	Калорийность-237,89, Белки-11,04, Жиры-4,37, Углеводы-36,39	34-61
75	Ватрушка с джемом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	24-46
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 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026