

МЕНЮ НА 25 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	34-43
190/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10 молоко пастеризованное2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	54-16
200	Чай с лимоном и сахаром чай сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-25
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
28	Батон нарезной	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	8-39
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-547,75, Белки-14,35, Жиры-17.53. Углеводы-81.1	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250 капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	27-76
90	Котлета "Заводская" 90 свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-385,21, Белки-13,98, Жиры-29,14, Углеводы-16,55	125-12
150	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	19-47
30	Огурец свежий	Калорийность-4,26, Белки-0,21, Жиры-0,06, Углеводы-0,75	15-40
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-19
26	Хлеб столичный	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	5-06
Итого за Обед льготный		Калорийность-890,72, Белки-24,14, Жиры-38.56. Углеводы-105.63	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 25 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

<u>Сотрудники</u>			
100	Икра свекольная свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	26-15
100	Салат из пекин.капусты со св.огурцом капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная	Калорийность-69,6, Белки-1,04, Жиры-5,16, Углеводы-3,82	53-75
250/15/ 10/2	Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	49-47
75	Котлета "Заводская" 75 свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	99-03

75/20	Печень тушеная с луком <i>печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-316,73, Белки-20,35, Жиры-23,9, Углеводы-5,14	94-66
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
50/125	Рагу из птицы (филе кур.)50/125 <i>картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	114-97
80	Филе куриное "Забава" 80 <i>филе куриное, 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
50	Соус сметанный с томатом 50 <i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02	9-49
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупка гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	22-35
150	Макароны 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	Макароны 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	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-19
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
100	Пицца школьная с ветчиной <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>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	68-20
75	Пирожок печеный с зеленым луком и яйцом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-177,14, Белки-5,42, Жиры-3,9, Углеводы-30,08	36-06
102	Булочка с джемом обсыпная <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	52-86
75	Ватрушка с творогом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48	32-61
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