

# МЕНЮ НА 3 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
	<b>Птица, тушенная в соусе</b>		
35/35	<b>сметан.с том.(филе кур.)</b>	Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02	<b>65-30</b>
	<b>35/35</b>		
	<i>филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i>		
120	<b>Рис отварной 120</b>	Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01	<b>25-42</b>
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
100	<b>Груша</b>	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	<b>47-75</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	<b>5-54</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-554,83, Белки-17,79, Жиры-20,9. Углеводы-73,6	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	<b>27-76</b>
	<i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>		
90	<b>Биточек из свинины 90</b>	Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38	<b>124-03</b>
	<i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>19-47</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	<b>21-68</b>
200	<b>Напиток апельсиновый</b>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	<b>14-15</b>
	<i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-91</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-857,99, Белки-22,07, Жиры-38,18. Углеводы-102,13	<b>213-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

# МЕНЮ НА 3 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

## Сотрудники

100	<b>Салат из пекин.капусты со св.огурцом</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,04, Жиры-5,16, Углеводы-3,82	<b>53-75</b>
	<i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>		
100	<b>Салат "Морковь острая"</b>	Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10,1, Углеводы-10,38	<b>25-53</b>
	<i>морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>		
250/15/ 10/2	<b>Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	<b>49-47</b>
	<i>капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>		
80	<b>Биточек "Загадка" (свин.) 80</b>	Калорийность-354,93, Белки-12,86, Жиры-32,46, Углеводы-2,53	<b>143-63</b>

свинина б/к, сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль

110	<b>Котлета "Пожарская" (филе кур.)</b> <i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	<b>110-34</b>
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</b> <i>свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>125-99</b>
80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b> <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	<b>96-88</b>
50	<b>Соус сметанный с томатом 50</b> <i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02	<b>9-49</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>31-79</b>
150	<b>Картофель отварной 150</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	<b>45-25</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>19-47</b>
150/20/ 5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b> <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>67-28</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-25</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-26</b>
100	<b>Калитка с картофелем</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, мука ржаная, масло сливочное, сметана 15%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль, масло растительное</i>	Калорийность-304,67, Белки-4,64, Жиры-20,11, Углеводы-26,17	<b>72-62</b>
100	<b>Пицца школьная с ветчиной</b> <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	<b>68-20</b>
50/50	<b>Сосиска в тесте запеченная 50/50</b> <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	<b>44-36</b>
75	<b>Ватрушка с джемом</b> <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	<b>24-46</b>
100	<b>Пирожок печеный с яблоком</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21	<b>38-06</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>6-55</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>5-97</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>9-24</b>

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