

**МЕНЮ НА 30 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
60	<b>Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 60</b> <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	<b>70-17</b>
120	<b>Макаронны отварные 120</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64	<b>15-57</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>
100	<b>Груша</b>	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	<b>47-75</b>
33	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24	<b>7-26</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-602,38, Белки-20,66, Жиры-20,2. Углеводы-83,64	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Суп из овощей со сметаной, зеленью 250</b> <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	<b>32-34</b>
90	<b>Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90</b> <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	<b>124-95</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>
25	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	<b>15-48</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
22	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-60,57, Белки-1,23, Жиры-0,24, Углеводы-10,87	<b>4-45</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-560,99, Белки-13,8, Жиры-17,4. Углеводы-84,77	<b>213-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 30 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ****Сотрудники**

100	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	<b>25-18</b>
100	<b>Салат "По-французки"</b> <i>морковь, яблоки, огурцы соленые, горошек зеленый., масло растительное, лук репчатый, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-121,83, Белки-1,14, Жиры-10,17, Углеводы-6,04	<b>41-30</b>
250/15/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/15/10/2</b> <i>картофель, капуста б/к, филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-151,08, Белки-4,87, Жиры-9,44, Углеводы-11,37	<b>53-76</b>
50	<b>Котлета рыбная (фил.треск.пород)</b>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	<b>68-81</b>

филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль

75	<b>Котлета "По-Киевски"</b> <b>(филе кур.)</b> <i>филе куриное, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	<b>113-96</b>
100	<b>Отбивная из птицы (филе кур.) 100</b> <i>филе куриное, сухари панировочные, масло растительное, мука пшеничная, чеснок, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-304,71, Белки-14,92, Жиры-22,33, Углеводы-10,94	<b>104-54</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>
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>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>Компот из чернослива</b> <i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	<b>26-01</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>
80	<b>Беляш с мясом печеный (свин.) 80</b> <i>свинина б/к (лопатка), мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-233,96, Белки-8,61, Жиры-13,09, Углеводы-20,42	<b>70-35</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>
75	<b>Пирожок печеный с капустой и зел. луком</b> <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	<b>23-80</b>
75	<b>Булочка "Улиточка"</b> <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	<b>40-87</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