

**МЕНЮ НА 10 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>			
50	<b>Биточек из свинины 50</b> <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	<b>68-53</b>
120	<b>Каша рассыпч. гречневая 120</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,8, Белки-6,13, Жиры-5,07, Углеводы-27,73	<b>17-88</b>
35	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-4,97, Белки-0,25, Жиры-0,07, Углеводы-0,88	<b>17-96</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	<b>4-54</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-544,06, Белки-14,66, Жиры-21,71, Углеводы-71,7	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250</b> <i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,83, Белки-3,43, Жиры-3,05, Углеводы-25,05	<b>30-76</b>
50/50	<b>Гуляш из свинины</b> <i>свинина б/к, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	<b>132-39</b>
150	<b>Каша перловая рассып. 150</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	<b>18-54</b>
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	<b>21-68</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
29	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	<b>5-64</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-814,95, Белки-21,44, Жиры-38, Углеводы-92,91	<b>213-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 10 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ****Сотрудники**

100/20	<b>Салат из свеклы отварной с яйцом</b> <i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	<b>32-80</b>
100	<b>Салат "Осень"</b> <i>свекла, яблоки, масло растительное, сахар - песок, соль йодированная</i>	Калорийность-144,33, Белки-0,74, Жиры-10,19, Углеводы-12,03	<b>28-64</b>
250/15/ 10/2	<b>Солянка домашняя (филе кур., ветч.) со сметаной,</b> <i>картофель, лук репчатый, филе куриное, огурцы соленые, ветчина в оболочке, сосиски, сметана 15%, лимон, масло растительное, томатная паста., соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-195,24, Белки-7,15, Жиры-14,24, Углеводы-9,07	<b>65-55</b>

## Суп картофельный с

250/15/ 2	<b>макаронными изделиями с мясом (филе кур.), зеленью</b>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	<b>51-83</b>
250/15/2	<b>картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</b>		
50	<b>Биточек из свинины 50</b>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	<b>68-53</b>
50/50	<b>Гуляш из свинины</b>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	<b>132-39</b>
75	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75</b>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	<b>96-99</b>
80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>96-88</b>
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>22-35</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>19-47</b>
150/20/ 5	<b>Макароны отварные с сыром 150</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>67-28</b>
200	<b>Компот из чернослива</b>	Калорийность-123,85, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	<b>26-01</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-99</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	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>
50/50	<b>Сосиска в тесте запеченная 50/50</b>	Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	<b>44-36</b>
75	<b>Сочень "Северный"</b>	Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7,77, Углеводы-24,6	<b>50-73</b>
75/15	<b>Булочка "Домашняя" с сахаром</b>	Калорийность-346,22, Белки-5,74, Жиры-9,99, Углеводы-58,73	<b>37-27</b>
75	<b>Ватрушка с джемом</b>	Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8	<b>24-46</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