

МЕНЮ НА 9 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	34-43
190/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10 молоко пастеризованное 2,5%, 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
Обед льготный			
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 9 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники			
100	Салат из пекин.капусты со св.огурцом, зеленью 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
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком свекла, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль йодированная, чеснок	Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28	43-78
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	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12, Углеводы-13,24	99-03

свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

50/15 **Поджарка из свинины 50/15** Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4 **125-99**

свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль

50/125 **Рагу из птицы (филе кур.) 50/125** Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73 **114-97**

картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная

80 **Филе куриное "Забава" 80** Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 **96-88**

филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль

50 **Соус сметанный с томатом 50** Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02 **9-49**

сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль

150 **Каша перловая рассып.150** Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49 **18-54**

крупка перловая, масло сливочное, соль

150 **Каша рассып. гречневая 150** Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 **22-35**

крупка гречневая, масло сливочное, соль

150 **Макаронны отварные 150** Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 **19-47**

макаронные изделия, масло сливочное, соль

150/20/5 **Макаронны отварные с сыром 150** Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 **67-28**

макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль

200 **Напиток из плодов шиповника** Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 **20-19**

плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота

200 **Чай с сахаром** Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 **3-99**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

200 **Чай с лимоном и сахаром** Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 **7-25**

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

7 **Лимон порц.** Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 **3-26**

80 **Лепешка сырная** Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08 **51-57**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

50/50 **Сосиска в тесте запеченная 50/50** Калорийность-296,98, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44 **44-36**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное

100 **Пирожок печеный с яблоком** Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21 **38-06**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное

85 **Ватрушка " Венгерская"** Калорийность-410,5, Белки-10,75, Жиры-18,88, Углеводы-47,24 **70-64**

мука пшеничная, масло сливочное, творог, молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, дрожжи прессованные, лимон, соль

75 **Ватрушка с творогом** Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48 **32-62**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

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