

МЕНЮ НА 26 МАРТА ЛИЦЕЙ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	26-44
190/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10	Калорийность-299,23, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	56-94
200	Чай с лимоном и сахаром <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
38	Батон нарезной	Калорийность-99,56, Белки-2,85, Жиры-1,1, Углеводы-19,53	12-98
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-556,45, Белки-13,79, Жиры-16,49, Углеводы-86,24	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	28-57
90	Котлета "Заводская" 90 <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры-18,96, Углеводы-10,77	129-40
150	Макаронны отварные 150 <i>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
25	Огурец свежий <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	12-83
200	Напиток апельсиновый <i>Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15</i>	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-29
27	Хлеб столичный <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	5-98
Итого за Обед льготный		Калорийность-729,21, Белки-18,88, Жиры-28,16, Углеводы-96,34	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 26 МАРТА ЛИЦЕЙ

<u>Сотрудники</u>			
100	Икра свекольная <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	26-16
100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким, зеленью <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,33, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	48-17
250/15/ 10/2	Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	51-08
70	Котлета "Адлер" (филе) <i>филе куриное, яйцо столовое, сыр полутвердый 45%, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-308,08, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59	123-61

110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	114-63
250	<i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i> Гагу из птицы (филе кур.) 250	Калорийность-455,6, Белки-22,63, Жиры-30,89, Углеводы-21,39	183-21
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	130-42
50	<i>свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i> Соус сметанный с томатом	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02	10-92
150	<i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i> Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-80
150	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
150/20/ 5	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> Макаронны отварные с сыром 150/20/5	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
200	<i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i> Напиток апельсиновый	Калорийность-102,1, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	14-29
200	<i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
200	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> Чай с лимоном и сахаром 200	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
7	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-79
100	Пицца школьная с ветчиной	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	70-85
50/50	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	47-86
100	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> Плюшка с маком 100	Калорийность-382,24, Белки-9,18, Жиры-11,43, Углеводы-60,75	54-60
100	<i>мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> Пирожок печеный с яблоком	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21	38-68
30	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	7-25
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-55
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	10-18

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