

МЕНЮ НА 24 МАРТА ЛИЦЕЙ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 150/20/ 5 | Макаронны отварные с сыром 150/20/5 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | 72-00 |
| 35 | Помидор свежий | Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33 | 21-68 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 4-08 |
| 100 | Апельсин | Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1 | 43-77 |
| 27 | Хлеб пшеничный | Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28 | 6-47 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-502,69, Белки-14,78, Жиры-15,31, Углеводы-74,77 | 148-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250 | Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250 <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7 | 36-60 |
| 90 | Котлеты "Домашние" (свин.) 90 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i> | Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09 | 115-93 |
| 150 | Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | 46-23 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром 200 <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 7-87 |
| 29 | Хлеб столичный | Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33 | 6-37 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-705,78, Белки-18,57, Жиры-36,73, Углеводы-71,33 | 213-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 24 МАРТА ЛИЦЕЙ

Сотрудники

| | | | |
|--------------------|--|---|--------------|
| 100 | Салат из свеклы с зел.горошком, яблоком <i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i> | Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2 | 40-33 |
| 100 | Салат из сырых овощей (пек.капуста, огурец, помидор, слад.перец), <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, перец сладкий, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-71,85, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,25 | 62-16 |
| 250/15/ 20/10/2 | Свекольник с мясом (филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 250/15/20/10/2 <i>свекла, картофель, яйцо столовое, филе куриное, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | Калорийность-182,62, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17 | 60-60 |
| 75 | Котлеты "Домашние" (свин.) 75 <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i> | Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09 | 95-44 |

| | | | |
|----------|---|--|---------------|
| 75 | Котлета "По-Киевски" (филе кур.) 75 <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 | 121-51 |
| 50/15 | Поджарка из свинины 50/15 <i>свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i> | Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4 | 130-42 |
| 80 | Филе куриное "Забава" 80 <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 | 99-92 |
| 50 | Соус сметанный с томатом <i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i> | Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1.92. Углеводы-4.02 | 10-92 |
| 150 | Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | 46-23 |
| 150 | Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 21-93 |
| 150/20/5 | Макаронны отварные с сыром 150/20/5 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | 72-00 |
| 200 | Напиток облепиховый <i>облепиха замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-96,1, Белки-0,24, Жиры-1,08, Углеводы-21,1 | 11-72 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 4-08 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 7-87 |
| 7 | Лимон порц. | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21 | 3-79 |
| 80 | Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры-8,27, Углеводы-35,98 | 53-37 |
| 50/50 | Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> | Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15.35. Углеводы-29.44 | 47-86 |
| 102 | Булочка с джемом обсыпная <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16 | 57-97 |
| 100 | Плюшка с маком 100 <i>мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | Калорийность-382,24, Белки-9,18, Жиры-11,43, Углеводы-60,75 | 54-60 |
| 30 | 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