

# МЕНЮ НА 9 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

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

# МЕНЮ НА 9 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

<b><u>Сотрудники</u></b>			
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>26-16</b>
100	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким, зеленью</b> <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	<b>48-17</b>
250/15/ 10/2	<b>Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b> <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	<b>51-08</b>
70	<b>Котлета "Адлер" (филе)</b> <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	<b>123-61</b>

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