

МЕНЮ НА 17 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| | Птица, тушенная в соусе | | |
| 35/35 | сметан.с том.(филе кур.) | Калорийность-205,8, Белки-12,44, Жиры-15,51, Углеводы-4,02 | 68-24 |
| 35/35 | <i>филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное</i> | | |
| 120 | Рис отварной 120 | Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01 | 26-91 |
| | <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | | |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 4-08 |
| | <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | | |
| 100 | Апельсин | Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1 | 43-77 |
| 21 | Хлеб пшеничный | Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33 | 5-00 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-541,43, Белки-17,99, Жиры-20,77. Углеводы-69,43 | 148-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250 | Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4 | 28-57 |
| 250 | <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i> | | |
| 90 | Биточек из свинины 90 | Калорийность-366,72, Белки-12,02, Жиры-28,93, Углеводы-14,38 | 128-34 |
| | <i>свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | | |
| 150 | Макаронны отварные 150 | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 21-93 |
| | <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | | |
| 40 | Огурец свежий | Калорийность-5,68, Белки-0,28, Жиры-0,08, Углеводы-1 | 20-53 |
| 200 | чай с лимоном и сахаром | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 7-87 |
| | <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | | |
| 26 | Хлеб столичный | Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84 | 5-76 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-804,32, Белки-21,67, Жиры-38,13. Углеводы-89,85 | 213-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 17 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

| | | | |
|-----------------|---|--|--------------|
| 100 | Салат "По-болгарски" с зеленью | Калорийность-166,23, Белки-1,04, Жиры-15,12, Углеводы-6,24 | 60-13 |
| | <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | | |
| 100/20 | Салат из свеклы отварной с яйцом | Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5 | 32-95 |
| | <i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i> | | |
| 250/15/ 10/2 | Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью | Калорийность-122,82, Белки-4,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83 | 51-08 |
| | <i>капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i> | | |

| | | | |
|----------|--|--|---------------|
| 80 | Биточек "Загадка" (свин.) 80 <i>свинина б/к, сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, молоко пастеризованное 2,5%, масло растительное, соль</i> | Калорийность-354,98, Белки-12,86, Жиры-32,46, Углеводы-2,53 | 149-50 |
| 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 |
| 250 | Гагу из птицы (филе кур.) 250 <i>филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i> | Калорийность-455,6, Белки-22,63, Жиры-30,89, Углеводы-21,39 | 183-21 |
| 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 | Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 | 33-65 |
| 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 | Компот из клюквы <i>клюква замороженная, сахар - песок</i> | Калорийность-114,84, Белки-0,24, Жиры-0,2, Углеводы-28,11 | 29-23 |
| 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 200 <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 |
| 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 |
| 100 | Пирожок печеный с рисом и яйцом 100 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш рисовый с яйцом, мука пшеничная, масло растительное, яйцо столовое</i> | Калорийность-268,41, Белки-7,3, Жиры-5,98, Углеводы-46,44 | 28-92 |
| 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 | Булочка "Улиточка" 100 <i>мука пшеничная, молоко 2,5% ультрапастеризованное, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i> | Калорийность-389,59, Белки-8,38, Жиры-14,4, Углеводы-56,64 | 58-79 |
| 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