

# МЕНЮ НА 21 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

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

# МЕНЮ НА 21 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

## Сотрудники

|                    |  |   |              |
|--------------------|--|---|--------------|
| 100                | <b>Салат из свеклы с зел.горошком, яблоком</b><br><i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>   | Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2     | <b>40-33</b> |
| 100                | <b>Салат из сырых овощей (пек.капуста, огурец, помидор, слад.перец),</b><br><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    | <b>62-16</b> |
| 250/15/<br>20/10/2 | <b>Свекольник с мясом (филе кур), яйцом, сметаной, зеленью</b><br><b>250/15/20/10/2</b><br><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 | <b>60-60</b> |
| 75                 | <b>Котлеты "Домашние" (свин.)</b><br><b>75</b><br><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  | <b>95-44</b> |

|              |   |  |               |
|--------------|---|--|---------------|
| 75           | <b>Котлета "По-Киевски"<br/>(филе кур.) 75</b><br><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  | <b>121-51</b> |
| 50/15        | <b>Поджарка из свинины 50/15</b><br><i>свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>   | Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4   | <b>130-42</b> |
| 80           | <b>Филе куриное "Забава" 80</b><br><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  | <b>99-92</b>  |
| 50           | <b>Соус сметанный с томатом</b><br><i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>  | Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02     | <b>10-92</b>  |
| 150          | <b>Пюре картофельное 150</b><br><i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>  | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03   | <b>46-23</b>  |
| 150          | <b>Макаронны отварные 150</b><br><i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05    | <b>21-93</b>  |
| 150/20/<br>5 | <b>Макаронны отварные с сыром<br/>150/20/5</b><br><i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | <b>72-00</b>  |
| 200          | <b>Напиток облепиховый</b><br><i>облепиха замороженная, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>   | Калорийность-96,1, Белки-0,24, Жиры-1,08, Углеводы-21,1      | <b>11-72</b>  |
| 200          | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>   | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97                           | <b>4-08</b>   |
| 200          | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br><i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>  | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18    | <b>7-87</b>   |
| 7            | <b>Лимон порц.</b>  | Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21      | <b>3-79</b>   |
| 80           | <b>Лепешка сырная</b><br><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  | <b>53-37</b>  |
| 50/50        | <b>Сосиска в тесте запеченная</b><br><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  | <b>47-86</b>  |
| 102          | <b>Булочка с джемом обсыпная</b><br><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  | <b>57-97</b>  |
| 100          | <b>Плюшка с маком 100</b><br><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  | <b>54-60</b>  |
| 30           | <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