

# МЕНЮ НА 29 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>			
140/30	<b>Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30</b> <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры- 14,4, Углеводы-51,21	<b>100-73</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
100	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	<b>35-10</b>
34	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16,73	<b>8-09</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-612,87, Белки-24,69, Жиры- 15.07. Углеводы-92.71	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250</b> <i>свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры- 3,78, Углеводы-12,62	<b>29-94</b>
90	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90</b> <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-278,34, Белки-15, Жиры- 18,17, Углеводы-13,64	<b>104-36</b>
150	<b>Картофель отварной 150</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры- 4,93, Углеводы-24,49	<b>46-69</b>
25	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	<b>12-83</b>
200	<b>Напиток яблочный</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры- 0,1, Углеводы-26,4	<b>14-83</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,07, Белки-1,12, Жиры- 0,22, Углеводы-9,88	<b>4-35</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-692,8, Белки-21,35, Жиры- 27.25. Углеводы-87.66	<b>213-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

# МЕНЮ НА 29 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

## Сотрудники

100	<b>Икра морковная</b>	Калорийность-121,03, Белки-1,7, Жиры-7,6, Углеводы-11,01	<b>26-81</b>
	<i>морковь, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>		
100	<b>Винегрет овощной (сол.огур.) с зел.гор., репч.луком,</b>	Калорийность-116,07, Белки-1,33, Жиры-9,15, Углеводы-7,1	<b>31-99</b>
	<i>картофель, лук репчатый, свекла, горошек зеленый., морковь, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>		
250/15/ 10/2	<b>Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-135,73, Белки-4,86, Жиры-6,95, Углеводы-13,18	<b>52-60</b>
	<i>свекла, картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>		
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75</b>	Калорийность-231,98, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>86-96</b>
	<i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
80	<b>Филе куриное "Забава" 80</b>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	<b>99-92</b>
	<i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
60/50	<b>Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 60/50</b>	Калорийность-264,84, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	<b>85-58</b>
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
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>
	<i>свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
50	<b>Соус сметанный с томатом</b>	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02	<b>10-92</b>
	<i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>		
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>23-80</b>
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Картофель отварной 150</b>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	<b>46-69</b>
	<i>картофель, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>21-93</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/ 5	<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>
	<i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток яблочный</b>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	<b>14-83</b>
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>4-08</b>
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>7-87</b>
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>3-79</b>
50/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>	Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	<b>47-86</b>
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b>	Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	<b>57-97</b>
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
100	<b>Плюшка с маком 100</b>	Калорийность-382,24, Белки-9,18, Жиры-11,43, Углеводы-60,75	<b>54-60</b>
	<i>мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		

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