

# МЕНЮ НА 28 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>			
50	<b>Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 50</b>	Калорийность-161,73, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69	<b>58-39</b>
<i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
120	<b>Макароны отварные 120</b>	Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64	<b>17-55</b>
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
25	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	<b>12-83</b>
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>			
100	<b>Апельсин</b>	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	<b>43-77</b>
31	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25	<b>7-59</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-516,67, Белки-16,61, Жиры-14,83. Углеводы-77,49	<b>148-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250	<b>Суп из овощей со сметаной, зеленью 250</b>	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	<b>33-13</b>
<i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
90	<b>Биточек рыбный (фил. треск. пород) 90</b>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	<b>129-89</b>
<i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	<b>Рис отварной 150</b>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>33-65</b>
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Напиток лимонный</b>	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	<b>12-24</b>
<i>сахар - песок, лимон</i>			
19	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	<b>4-09</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-588,24, Белки-13,48, Жиры-17,33. Углеводы-91,75	<b>213-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

# МЕНЮ НА 28 АПРЕЛЯ ЛИЦЕИ

## Сотрудники

100	<b>Винегрет овощной</b> <b>(кваш.кап. и сол.огур.) с</b> <b>зел.гор., репч.луком</b> <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</i>	Калорийность-128,53, Белки-1,53, Жиры-10,16, Углеводы-7,46	<b>36-95</b>
100	<b>Салат из б/к капусты с</b> <b>морковью, зеленью</b> <i>капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-91,29, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,51	<b>22-38</b>
250/15/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом (филе</b> <b>кур), сметаной, зеленью</b> <i>картофель, капуста б/к, филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-151,08, Белки-4,87, Жиры-9,44, Углеводы-11,37	<b>55-37</b>
110	<b>Котлета "Пожарская"</b> <b>(филе кур.) 110</b> <i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	<b>114-63</b>
80	<b>Отбивная из птицы (филе</b> <b>кур.) 80</b> <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	<b>94-04</b>
75	<b>Мясо "По-французки"</b> <i>свинина б/к, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-330,21, Белки-13,23, Жиры-29,82, Углеводы-1,87	<b>146-65</b>
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</b> <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>
50	<b>Соус сметанный с томатом</b> <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>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>33-65</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <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/ 5	<b>Макаронны отварные с сыром</b> <b>150/20/5</b> <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 лимонный</b> <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	<b>12-24</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <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> <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>
90	<b>Беляш школьный с мясом</b> <b>(свин.), рисом</b> <i>мука пшеничная, свинина б/к, молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-253,32, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69	<b>65-62</b>
50/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <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>
100/20	<b>Рулетик с маком и глазурью</b> <i>глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сдобное</i>	Калорийность-420,07, Белки-0,69, Жиры-3,53, Углеводы-35,92	<b>57-44</b>

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