

МЕНЮ НА 7 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	30-28
190/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 190/10 молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-295,95, Белки-7,95, Жиры-13,22, Углеводы-36,16	41-48
200	Кофейный напиток с молоком молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, кофейный напиток растворимый	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-91
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	36-81
37	Батон нарезной	Калорийность-96,94, Белки-2,77, Жиры-1,07, Углеводы-19,02	12-52
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-657,49, Белки-20,23, Жиры-22,31. Углеводы-90.04	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250 картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-105,51, Белки-2,16, Жиры-2,88, Углеводы-17,45	24-22
90	Котлеты "Домашние" (свин.) 90 свинина б/к, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	102-84
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	20-33
50	Огурец соленый	Калорийность-6,5, Белки-0,4, Жиры-0,05, Углеводы-0,85	22-74
20	Кукуруза порц.	Калорийность-1,38, Белки-0,06, Жиры-0,02, Углеводы-0,22	20-15
200	Напиток яблочный яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	15-29
34	Хлеб столичный	Калорийность-93,61, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8	7-43
Итого за Обед льготный		Калорийность-822,17, Белки-21,82, Жиры-32,7. Углеводы-105.45	213-00
Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .			

МЕНЮ НА 7 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

<u>Сотрудники</u>			
100	Салат "Здоровье" с пекин.капустой свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр полутвердый 45%, соль йодированная	Калорийность-141,14, Белки-2,8, Жиры-11,7, Углеводы-6,01	33-55
100	Салат из пекин.капусты со св.помидором, зел.луком, зеленью капуста пекинская, помидоры свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная	Калорийность-77,12, Белки-1,35, Жиры-5,22, Углеводы-5,7	66-71
250/15/2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе кур), с зеленью картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)	Калорийность-141,75, Белки-4,9, Жиры-5,65, Углеводы-17,56	46-01

60/20	Манты (свин.) со сметаной <i>свинина б/к, сметана 15%, мука пшеничная, лук репчатый, соль, масло растительное</i>	Калорийность-207,27, Белки-6,72, Жиры-14,22, Углеводы-12,97	63-11
50	Котлеты "Домашние" (свин.) 50 <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	56-44
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	115-75
80/40	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40 <i>свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-335,65, Белки-9,71, Жиры-26,72, Углеводы-13,9	98-03
50/100	Плов из птицы (филе кур.) <i>филе куриное, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-349,8, Белки-15,15, Жиры-19,88, Углеводы-27,54	115-01
80	Филе куриное "Забава" 80 <i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,99, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	104-06
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	10-88
150	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	20-33
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-42
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150/20/5 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-284,85, Белки-11,06, Жиры-10,13, Углеводы-37,05	47-25
200	Напиток яблочный <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,51, Белки-0,01, Жиры-0,1, Углеводы-26,4	15-29
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-92
100	Пицца школьная с ветчиной <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>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	63-62
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	47-00
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