

МЕНЮ НА 3 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
130/30	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 130/30 творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%	Калорийность-370,67, Белки-19,93, Жиры-15,01, Углеводы-43,19	95-11
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
100	Яблоки свежие	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
40	Батон нарезной	Калорийность-104,8, Белки-3, Жиры-1,16, Углеводы-20,56	13-51
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-581,5, Белки-22,96, Жиры-16.57, Углеводы-88.52	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250 картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры-6,38, Углеводы-16,66	34-51
70/50	Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе 70/50 филе куриное, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом	Калорийность-164,89, Белки-11,28, Жиры-10,58, Углеводы-6,14	108-71
150	Каша рассып. гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	20-33
40	Помидор свежий	Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52	22-94
200	Напиток клюквенный клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55	20-85
26	Хлеб столичный	Калорийность-71,59, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	5-66
Итого за Обед льготный		Калорийность-715,08, Белки-23,44, Жиры-23.79, Углеводы-98.35	213-00
БухгалтерЗав. производствомДиректор школы			

МЕНЮ НА 3 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

<u>Сотрудники</u>			
100	Винегрет овощной (сол.огур.) с зел.гор., репч.луком, картофель, лук репчатый, свекла, горошек зеленый., морковь, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-116,35, Белки-1,33, Жиры-9,15, Углеводы-7,1	30-42
250/15/10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/15/10/2 картофель, огурцы соленые, филе куриное, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-179,45, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	58-61
50/15	Поджарка из свинины 50/15 свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	115-75
50/100	Плов из птицы (филе кур.) филе куриное, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.	Калорийность-349,8, Белки-15,15, Жиры-19.88, Углеводы-27.54	115-01

90	Отбивная из птицы (филе кур.) 90 <i>филе куриное, сухари панировочные, масло растительное, мука пшеничная, чеснок, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-274,43, Белки-13,47, Жиры-19,16, Углеводы-9,71	104-85
70/50	Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе <i>филе куриное, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i>	Калорийность-164,89, Белки-11,28, Жиры-10,58, Углеводы-6,14	108-71
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 клюквенный <i>клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55	20-85
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	Пирожок печеный с зел.луком и яйцом 100 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-234,59, Белки-7,06, Жиры-5,16, Углеводы-39,98	47-37
85/2	Ватрушка "Венгерская" <i>мука пшеничная, масло сливочное, творог, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, дрожжи прессованные, лимон, соль</i>	Калорийность-410,5, Белки-10,75, Жиры-18,88, Углеводы-47,24	61-92
100/20	Рулетик с маком и глазурью <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	48-27
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