

МЕНЮ НА 1 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
	Каша "Дружба" вязкая		
190/10	молочная из пшена и риса	Калорийность-233,14, Белки-5,79, Жиры-11,35, Углеводы-26,78	40-20
	190/10		
	молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок		
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	29-69
	молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок		
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	36-81
33	Батон нарезной	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры-0,96, Углеводы-16,96	11-02
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-571,55, Белки-20,23, Жиры-22,43. Углеводы-69,97	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	21-58
	250		
	картофель, горох илф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		
70/40	Котлетки "По-домашнему" (свин.)	Калорийность-351,56, Белки-11,82, Жиры-23,31, Углеводы-6,46	122-93
	70/40		
	свинина б/к, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль		
150	Каша рассып. гречневая	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	20-33
	150		
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
45	Огурец соленый	Калорийность-5,85, Белки-0,36, Жиры-0,05, Углеводы-0,77	20-47
20	Горошек зеленый порц.	Калорийность-8, Белки-0,62, Жиры-0,04, Углеводы-1,3	16-79
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-62
Итого за Обед льготный		Калорийность-885,89, Белки-28,06, Жиры-35,58. Углеводы-92,62	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 1 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

<u>Сотрудники</u>			
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом	Калорийность-125,3, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	25-26
	100/20		
	свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная		
100	Салат из св.помидоров и огурцов с репч.луком,	Калорийность-72,52, Белки-0,87, Жиры-6,14, Углеводы-2,58	44-21
	100		
	помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)		
250/15/2	Суп картоф. с бобовыми (горох) с мясом (филе кур), зеленью	Калорийность-187,02, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44	43-09
	250/15/2		
	картофель, горох илф., филе куриное, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)		

70/40	Котлетки "По-домашнему" (свин.) 70/40 <i>свинина б/к, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-351,56, Белки-11,82, Жиры-23,31, Углеводы-6,46	122-93
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	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
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	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,44, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	21-26
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	Плюшка с маком 100 <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	45-25
102	Булочка с джемом обсыпная <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	46-72
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