

МЕНЮ НА 9 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	30-28
190/10	Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10 молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-288,01, Белки-5,73, Жиры-11,04, Углеводы-41,26	44-98
200	Какао растворимый с молоком молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	29-69
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	36-81
18	Батон нарезной	Калорийность-47,16, Белки-1,35, Жиры-0,52, Углеводы-9,25	6-24
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-587,12, Белки-19,04, Жиры-21,68, Углеводы-76,74	148-00
Обед льготный			
250	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью 250 свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-131,82, Белки-4,02, Жиры-8,04, Углеводы-10,7	28-39
90	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 90 филе куриное, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-286,67, Белки-15,1, Жиры-18,53, Углеводы-14,74	112-22
150	Каша перловая рассып.150 крупа перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	15-35
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	17-20
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	13-55
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-32
27	Хлеб столичный	Калорийность-74,34, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	5-97
Итого за Обед льготный		Калорийность-831,59, Белки-26,49, Жиры-32,09, Углеводы-102,45	213-00
Бухгалтер . Зав. . Директор . производством школы			

МЕНЮ НА 9 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники			
100	Салат из сырых овощей с пекин.капустой, зеленью огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-73,29, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	45-78
100	Салат из свеклы с сыром (масло) свекла, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-141,35, Белки-4, Жиры-9,75, Углеводы-9,29	34-62
250/15/ 20/10/2	Свекольник с мясом (филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 250/15/20/10/2	Калорийность-182,62, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	53-70

свекла, картофель, яйцо столовое, филе куриное, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота

75	Мясо "По-французски" <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	126-79
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
75	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 75 <i>филе куриное, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-242,34, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	97-29
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	8-60
150	Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	15-35
150	Макаронны 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	Макаронны 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 из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-32
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
90	Беляш школьный с мясом (свин.), рисом <i>мука пшеничная, свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, 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	55-05
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры-8,27, Углеводы-35,98	45-84
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
100/20	Рулетик с творогом и глазурью <i>фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), глазурь, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сдобное</i>	Калорийность-399,51, Белки-8,5, Жиры-2,53, Углеводы-24,83	63-14
110	Сочни с творогом <i>мука пшеничная, творог, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, сметана 15%, соль, сода</i>	Калорийность-392,33, Белки-12,57, Жиры-17,27, Углеводы-46,41	64-38
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