

МЕНЮ НА 16 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	22-71
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	13-65
190/10	Каша вязкая молочная пшенинная с маслом 190/10 молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры- 11,9, Углеводы-34,55	41-15
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
20	Батон нарезной	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	6-77
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-637,23, Белки-21,98, Жиры- 23.77. Углеводы-79.97	148-00
Обед льготный			
250	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250 свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры- 3,78, Углеводы-12,62	26-85
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90 филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-281,63, Белки-15, Жиры- 18,53, Углеводы-13,64	112-83
150	Пюре картофельное 150 картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41, Углеводы-22,03	42-35
45	Огурец свежий	Калорийность-4,95, Белки-0,32, Жиры-0,05	20-32
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
29	Хлеб столичный	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры- 0,32, Углеводы-14,33	6-37
Итого за Обед льготный		Калорийность-669,23, Белки-22,19, Жиры- 28.09. Углеводы-77.59	213-00
Бухгалтер . Зав. . Директор производством школы			

МЕНЮ НА 16 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники			
100	Икра свекольная свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок	Калорийность-121,16, Белки-1,85, Жиры- 7,6, Углеводы-11,13	24-18
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/ 10/2	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью свекла, картофель, капуста б/к, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-135,73, Белки-4,86, Жиры- 6,95, Углеводы-13,18	50-90

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	59-47
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	96-21
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	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75 <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-234,73, Белки-12,5, Жиры-15,44, Углеводы-11,37	94-05
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80 <i>филе куриное, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	99-68
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	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	42-35
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 чернослива <i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-123,78, Белки-0,58, Жиры-0,18, Углеводы-29,35	26-39
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
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
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
100/20	Рулетик с маком и глазурью 100/20 <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 481448336152253156237683129688102374781711165232

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2026 по 07.09.2027