МЕНЮ НА 17 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак льготный		
140/30	**Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30** *творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%*	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	99-66
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
37	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-86,95, Белки-2,81, Жиры-0,3, Углеводы-18,2	8-96
	Итого за Завтрак льготный	Калорийность-619,92, Белки-24,92, Жиры-15.1. Углеводы-94.18	148-00
	Обед льготный		
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	33-06
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	104-16
150	**Каша рассып. гречневая 150** *крупа гречневая, масло сливочное, соль*	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	20-33
35	**Помидор свежий**	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	20-07
20	**Огурец свежий**	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	9-03
200	**Напиток клюквенный** *клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота*	Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55	20-85
25	**Хлеб столичный**	Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	5-50
	Итого за Обед льготный	Калорийность-713,32, Белки-23,47, Жиры-23.78. Углеводы-97.67	213-00

Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .

МЕНЮ НА 17 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕИ

	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.огурцом, зел.луком,** *капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лук зеленый (перо), соль йодированная*	Калорийность-70,1, Белки-1,07, Жиры-5,17, Углеводы-3,92	53-13
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	56-79

100/10	***Вареники с картофелем и маслом 100/10***	Калорийность-224,26, Белки-4,24, Жиры-11,04, Углеводы-26,86	***35-27***
	фарш картофельный с репч.луком, тесто для пельменне и вареников п/ф, масло сливочное, соль, мука пшеничная		
100/20	***Вареники с картофелем и сметаной 100/20***	Калорийность-181,86, Белки-4,71, Жиры-5,79, Углеводы-27,5	***25-52***
	фарш картофельный с репч.луком, тесто для пельменне и вареников п/ф, сметана 15%, соль, мука пшеничная		
100	***Мясо "По-Московски" (свин.)***	Калорийность-386,82, Белки-15,03, Жиры-34,95, Углеводы-2,66	***134-12***
	свинина б/к, лук репчатый, помидоры свежие, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, масло растительное, соль		
50/15	***Поджарка из свинины 50/15***	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	***115-75***
	свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль		
50/100	***Плов из птицы (филе кур.)***	Калорийность-349,8, Белки-15,15, Жиры-19.88. Углеводы-27.54	***115-01***
	филе куриное, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.		
80	***Филе куриное "Забава" 80***	Калорийность-253,99, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	***104-06***
	филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль		
70/50	***Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе***	Калорийность-164,89, Белки-11,28, Жиры-10,58, Углеводы-6,14	***104-16***
	филе куриное, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом		
50	***Соус сметанный с томатом***	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1.92. Углеводы-4.02	***8-60***
	сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль		
150	***Каша рассып. гречневая 150***	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	***20-33***
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
150	***Макароны отварные 150***	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	***17-42***
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
150/20/5	***Макароны отварные с сыром 150/20/5***	Калорийность-284,85, Белки-11,06, Жиры-10,13, Углеводы-37,05	***47-25***
	макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль		
200	***Напиток клюквенный***	Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55	***20-85***
	клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота		
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	***4-28***
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200	***Чай с лимоном и сахаром 200***	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	***7-92***
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
100	***Пицца школьная с ветчиной***	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	***63-62***
	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		
100	***Пирожок печеный с капустой и зел.луком 100***	Калорийность-278,15, Белки-6,88, Жиры-9,57, Углеводы-41,09	***30-03***
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из св.капусты с зел.луком, зеленью, масло растительное, мука пшеничная, яйцо столовое		
100	***Булочка "Улиточка" 100***	Калорийность-389,59, Белки-8,38, Жиры-14,4, Углеводы-56,64	***47-13***
	мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль		
100	***Плюшка с маком 100***	Калорийность-382,24, Белки-9,18, Жиры-11,43, Углеводы-60,75	***45-25***
	мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное		
100/6	***Шанежка наливная с сахарной пудрой***	Калорийность-310,3, Белки-9,4, Жиры-6,11, Углеводы-48,54	***27-06***
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., яйцо столовое, сахарная пудра, сметана 15%, масло растительное		
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