# МЕНЮ НА 22 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|---|---|---|---|
| | **Завтрак льготный** | | |
| 200 | **Макароны отварные с сыром 200**<br>*макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль* | Калорийность-343,51, Белки-14,46, Жиры-12,88, Углеводы-41,99 | 63-43 |
| 35 | **Помидор свежий** | Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33 | 20-07 |
| 30 | **Огурец свежий** | Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03 | 13-55 |
| 200 | **Чай с лимоном и сахаром 200**<br>*сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой* | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 7-92 |
| 100 | **Яблоки свежие** | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 | 35-10 |
| 33 | **Хлеб пшеничный** | Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26, Углеводы-16,24 | 7-93 |
| | **Итого за Завтрак льготный** | Калорийность-541,92, Белки-17,66, Жиры-13.65, Углеводы-84.54 | 148-00 |
| | **Обед льготный** | | |
| 250 | **Суп крестьянский с крупой (пшеничная), сметаной, зеленью 250**<br>*капуста б/к, картофель, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)* | Калорийность-65,14, Белки-1,43, Жиры-3,55, Углеводы-6,64 | 20-33 |
| 220 | **Рагу из птицы (филе кур.) 220**<br>*картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная* | Калорийность-366,37, Белки-17,09, Жиры-20,98, Углеводы-19,42 | 157-78 |
| 30 | **Огурец свежий** | Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03 | 13-55 |
| 200 | **Напиток апельсиновый**<br>*сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота* | Калорийность-101,98, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15 | 13-26 |
| 37 | **Хлеб столичный** | Калорийность-101,87, Белки-2,07, Жиры-0,41, Углеводы-18,28 | 8-08 |
| | **Итого за Обед льготный** | Калорийность-638,66, Белки-20,93, Жиры-25, Углеводы-69,49 | 213-00 |

Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .

# МЕНЮ НА 22 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕИ

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Сотрудники** | | |
| 100 | **Салат "По-французки" с зеленью**<br>*морковь, яблоки, огурцы соленые, горошек зеленый., масло растительное, лук репчатый, зелень (укроп/петрушка)* | Калорийность-121,93, Белки-1,14, Жиры-10,17, Углеводы-6,04 | 39-91 |
| 100 | **Салат из пекин.капусты с перцем сладким, зел.луком, зеленью**<br>*капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), лук зеленый (перо), соль йодированная, лимон. кислота* | Калорийность-80,73, Белки-1,11, Жиры-5,17, Углеводы-7,19 | 49-19 |
| 100/20 | **Салат из свеклы отварной с яйцом**<br>*свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная* | Калорийность-125,3, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5 | 25-26 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 250/15/10/2 | **Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью**<br>*капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)* | Калорийность-111,38, Белки-4,37, Жиры-6,93, Углеводы-7,62 | 45-45 |
| 100/20 | **Вареники с картофелем и сметаной 100/20**<br>*фарш картофельный с репч.луком, тесто для пельменне и вареников п/ф, сметана 15%, соль, мука пшеничная* | Калорийность-181,86, Белки-4,71, Жиры-5,79, Углеводы-27,5 | 25-52 |
| 100/10 | **Вареники с картофелем и маслом 100/10**<br>*фарш картофельный с репч.луком, тесто для пельменне и вареников п/ф, масло сливочное, соль, мука пшеничная* | Калорийность-224,26, Белки-4,24, Жиры-11,04, Углеводы-26,86 | 35-27 |
| 100 | **Мясо "Сказка" (свин.)**<br>*свинина б/к, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, лук репчатый, молоко 2.5% ультрапастеризованное, соль, петрушка (зелень), чеснок* | Калорийность-397,07, Белки-15,33, Жиры-32,91, Углеводы-9,87 | 114-86 |
| 75 | **Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75**<br>*филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль* | Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16 | 100-92 |
| 50/15 | **Поджарка из свинины 50/15**<br>*свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль* | Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4 | 115-75 |
| 50/125 | **Рагу из птицы (филе кур.)**<br>*картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная* | Калорийность-280,14, Белки-13,39, Жиры-17.51. Углеводы-16.87 | 118-11 |
| 50 | **Соус сметанный с томатом**<br>*сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль* | Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1.92. Углеводы-4.02 | 8-60 |
| 150 | **Каша рассып. гречневая 150**<br>*крупа гречневая, масло сливочное, соль* | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 20-33 |
| 150 | **Макароны отварные 150**<br>*макаронные изделия, масло сливочное, соль* | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 17-42 |
| 150/20/5 | **Макароны отварные с сыром 150/20/5**<br>*макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль* | Калорийность-284,85, Белки-11,06, Жиры-10,13, Углеводы-37,05 | 47-25 |
| 200 | **Напиток апельсиновый**<br>*сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота* | Калорийность-101,98, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15 | 13-26 |
| 200 | **Чай с сахаром**<br>*сахар - песок, чай черный крупнолистовой* | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 4-28 |
| 200 | **Чай с лимоном и сахаром 200**<br>*сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой* | Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 7-92 |
| 100 | **Калитка с картофелем**<br>*картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, мука ржаная, масло сливочное, сметана 15%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль, масло растительное* | Калорийность-304,67, Белки-4,64, Жиры-20,11, Углеводы-26,17 | 62-01 |
| 100 | **Пицца школьная с ветчиной**<br>*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* | Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13 | 63-62 |
| 85/2 | **Ватрушка "Венгерская"**<br>*мука пшеничная, масло сливочное, творог, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, дрожжи прессованные, лимон, соль* | Калорийность-410,5, Белки-10,75, Жиры-18,88, Углеводы-47,24 | 61-92 |
| 100 | **Плюшка с маком 100**<br>*мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное* | Калорийность-382,24, Белки-9,18, Жиры-11,43, Углеводы-60,75 | 45-25 |
| 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