МЕНЮ НА 16 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак льготный		
35/35	***Птица, тушенная в соусе сметан.с том.(филе кур.) 35/35*** *филе куриное, сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль, масло растительное*	Калорийность-144,09, Белки-12,44, Жиры-12,86, Углеводы-4,02	***71-94***
120	***Рис отварной 120*** *крупа рисовая, масло сливочное, соль*	Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,89, Углеводы-32,01	***19-28***
25	***Огурец свежий***	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	***11-29***
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***
25	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	***6-11***
	Итого за Завтрак льготный	Калорийность-495,87, Белки-17,6, Жиры-18,38, Углеводы-73,1	***148-00***
	Обед льготный		
250	***Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250*** *капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.*	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	***26-15***
90	***Биточек из свинины 90*** *свинина б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль*	Калорийность-358,62, Белки-12,02, Жиры-28,03, Углеводы-14,38	***114-05***
150	***Макароны отварные 150*** *макаронные изделия, масло сливочное, соль*	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	***17-42***
50	***Помидор свежий***	Калорийность-12, Белки-0,55, Жиры-0,1, Углеводы-1,9	***28-67***
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***
29	***Хлеб столичный***	Калорийность-79,85, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	***6-39***
	Итого за Обед льготный	Калорийность-880,13, Белки-22,68, Жиры-37,52, Углеводы-106,1	***213-00***

Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .

МЕНЮ НА 16 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ

	Сотрудники		
100	***Салат из б/к капусты с яблоками*** *капуста б/к, яблоки, морковь, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка), чеснок*	Калорийность-98,87, Белки-1,2, Жиры-5,18, Углеводы-11,43	***27-69***
100	***Салат "Здоровье" с пекин.капустой*** *свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр полутвердый 45%, соль йодированная*	Калорийность-131,14, Белки-2,8, Жиры-8,07, Углеводы-7,01	***33-55***

250/15/10/2	***Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью*** *капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.*	Калорийность-123,17, Белки-3,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	***50-09***
80	***Биточек "Загадка" (свин.) 80*** *свинина б/к, сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло растительное, соль*	Калорийность-354,98, Белки-12,86, Жиры-32,46, Углеводы-2,53	***129-62***
110	***Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110*** *филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль*	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	***121-59***
50/15	***Поджарка из свинины 50/15*** *свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль*	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	***115-75***
80	***Филе куриное "Забава" 80*** *филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль*	Калорийность-223,16, Белки-13,87, Жиры-17,59, Углеводы-3,39	***104-44***
50	***Соус сметанный с томатом*** *сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль*	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1.92. Углеводы-4.02	***8-60***
150	***Рис отварной 150*** *крупа рисовая, масло сливочное, соль*	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	***24-11***
150	***Макароны отварные 150*** *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*** *макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль*	Калорийность-284,85, Белки-11,06, Жиры-10,13, Углеводы-37,05	***47-25***
200	***Чай с сахаром*** *сахар - песок, чай черный крупнолистовой*	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	***4-28***
200	***Чай с лимоном и сахаром 200*** *сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой*	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	***7-92***
50/50	***Сосиска в тесте запеченная*** *тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное*	Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15.35. Углеводы-29.44	***47-31***
100	***Ватрушка с творогом 100*** *тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, масло растительное, яйцо столовое*	Калорийность-277,14, Белки-14,05, Жиры-5,24, Углеводы-43,18	***40-47***
100	***Плюшка с маком 100*** *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	***45-84***
90	***Полоска песочная с джемом*** *мука пшеничная, джем, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, сода, лимон, соль*	Калорийность-401,64, Белки-4,38, Жиры-17.44. Углеводы-57.74	***58-60***
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