МЕНЮ НА 18 НОЯБРЯ 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	29-85
90	Биточки рубленные 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
21	Хлеб столичный	Калорийность-57,82, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37	4-51
	Итого за Обед льготный	Калорийность-815,07, Белки-26,16, Жиры-32,02, Углеводы-99,48	213-00

Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .

МЕНЮ НА 18 НОЯБРЯ ЛИЦЕИ

	Сотрудники		
100	Винегрет овощной (кваш.кап. и сол.огур.) с *картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная*	Калорийность-126,43, Белки-1,52, Жиры-10,15, Углеводы-6,96	43-13
100	Салат "Весна" с пекин.капустой, зел.луком, зеленью *огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)*	Калорийность-59,01, Белки-1,72, Жиры-5,8, Углеводы-1,72	62-43

250/15/20/10/2	**Свекольник с мясом (филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 250/15/20/10/2** *свекла, картофель, яйцо столовое, филе куриное, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота*	Калорийность-182,62, Белки-7,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	**55-16**
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**
75	**Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 75** *филе куриное, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль*	Калорийность-254,32, Белки-13,05, Жиры-14,62, Углеводы-12,28	**97-29**
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	**Каша перловая рассып.150** *крупа перловая, масло сливочное, соль*	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	**15-35**
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	**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**
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**
100	**Калитка с картофелем** *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	**62-38**
80	**Лепешка сырная** *тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр полутвердый 45%, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное*	Калорийность-263,69, Белки-11,05, Жиры-8,27, Углеводы-35,98	**46-11**
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	**Пирожок печеный с яблоком** *тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное*	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3,16, Углеводы-50,21	**33-50**
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**
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