

МЕНЮ НА 11 МАРТА ЛИЦЕЙ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
140/30	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30 <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры- 14,4, Углеводы-51,21	100-73
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16,73	8-09
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-612,87, Белки-24,69, Жиры- 15,07. Углеводы-92,71	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250 <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-135,44, Белки-2,45, Жиры- 6,38, Углеводы-16,66	35-41
75	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 75 <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-242,34, Белки-13,05, Жиры- 15,62, Углеводы-12,28	90-63
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	33-65
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	18-58
20	Огурец свежий	Калорийность-2,84, Белки-0,14, Жиры-0,04, Углеводы-0,5	10-26
200	Напиток клюквенный <i>клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры- 0,13, Углеводы-26,55	20-38
19	Хлеб столичный	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры- 0,21, Углеводы-9,39	4-09
Итого за Обед льготный		Калорийность-778,08, Белки-20,99, Жиры- 28,55. Углеводы-106,53	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 11 МАРТА ЛИЦЕИ

Сотрудники

100	Винегрет овощной (кваш.кап. и сол.огур.) с зел.гор., репч.луком <small>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</small>	Калорийность-128,53, Белки-1,53, Жиры-10,16, Углеводы-7,46	36-95
100	Салат "Морковь острая" <small>морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</small>	Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10,1, Углеводы-10,38	25-75
250/15/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250/15/10/2 <small>картофель, огурцы соленые, куриные грудки филе, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-178,65, Белки-5,33, Жиры-9,66, Углеводы-17,41	57-66
80	Биточек "Загадка" (свин.) 80 <small>свинина б/к, сметана 15%, лук репчатый, сыр полутвердый 45%, молоко пастеризованное2,5%, масло растительное, соль</small>	Калорийность-354,98, Белки-12,86, Жиры-32,46, Углеводы-2,53	149-50
75	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 75 <small>филе куриное, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-242,34, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	90-63
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80 <small>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</small>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	94-04
50/15	Поджарка из свинины 50/15 <small>свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</small>	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	130-42
50	Соус сметанный с томатом <small>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</small>	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1,92, Углеводы-4,02	10-92
150	Рис отварной 150 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
150	Макаронны отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	21-93
150/20/ 5	Макаронны отварные с сыром 150/20/5 <small>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	72-00
200	Напиток клюквенный <small>клюква замороженная, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-107,64, Белки-0,15, Жиры-0,13, Углеводы-26,55	20-38
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-08
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	3-79
90	Беляш школьный с мясом (свин.), рисом <small>мука пшеничная, свинина б/к, молоко пастеризованное2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</small>	Калорийность-253,32, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69	65-62
102	Булочка с джемом обсыпная <small>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</small>	Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	57-97
85	Ватрушка " Венгерская " <small>мука пшеничная, масло сливочное, творог, молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, дрожжи прессованные, лимон, соль</small>	Калорийность-410,5, Белки-10,75, Жиры-18,88, Углеводы-47,24	76-23

100/20 Рулетик с маком и глазурью

глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сдобное

Калорийность-420,07, Белки-0,69, Жиры-3,53, Углеводы-35,92

57-44

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 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026