

МЕНЮ НА 19 МАРТА ЛИЦЕЙ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------------------|---|--|----------------------|
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 40 | Яйцо вареное 40 | Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28 | 24-57 |
| 190/10 | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом 190/10 <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры- 11,9, Углеводы-34,55 | 50-34 |
| 200 | Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i> | Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13 | 32-11 |
| 100 | Яблоко св. | Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8 | 35-10 |
| 17 | Батон нарезной | Калорийность-44,54, Белки-1,28, Жиры- 0,49, Углеводы-8,74 | 5-88 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-568,22, Белки-19,39, Жиры- 21.99. Углеводы-71.5 | 148-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250 | Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью 250 <i>капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, крупа пшеничная, морковь, сметана 15%, зелень (укроп/петрушка), масло растительное, соль</i> | Калорийность-91,55, Белки-3,33, Жиры-5,5, Углеводы-6,94 | 39-32 |
| 70/50 | Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе 70/50 <i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, соус сметанный с томатом</i> | Калорийность-164,88, Белки-11,28, Жиры- 10,58, Углеводы-6,14 | 102-49 |
| 150 | Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64 | 23-80 |
| 35 | Помидор свежий | Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33 | 21-68 |
| 200 | Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры- 0,25, Углеводы-29,04 | 20-35 |
| 25 | Хлеб столичный | Калорийность-68,83, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35 | 5-36 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-691,07, Белки-24,7, Жиры- 23. Углеводы-90.44 | 213-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 19 МАРТА ЛИЦЕЙ

Сотрудники

| | | | |
|-----------------|---|---|--------------|
| 100 | Салат из свеклы с зел.горошком, яблоком <i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i> | Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры- 4,18, Углеводы-8,2 | 40-33 |
| 100 | Салат из кваш.капусты с репч.луком, зеленью <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-88,46, Белки-1,65, Жиры- 5,11, Углеводы-8,37 | 54-21 |
| 250/15/ 10/2 | Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью | Калорийность-111,38, Белки-4,37, Жиры- 6,93, Углеводы-7,62 | 46-59 |

капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)

| | | | |
|----------|--|---|---------------|
| 50 | Котлета рыбная (филе треск.пород) 50 <i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i> | Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58 | 71-49 |
| 70 | Котлета "Адлер" (филе | Калорийность-308,08, Белки-17,08, Жиры-24,07. Углеводы-5.59 | 123-61 |
| 75 | Мясо "По-министерски" (филе кур.) 75 | Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16 | 101-19 |
| 70 | Зразы рубленые (свин.) с репч.луком и яйцом 70 <i>филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i> | Калорийность-263,92, Белки-7,85, Жиры-21,08, Углеводы-10,51 | 82-33 |
| 50/15 | Поджарка из свинины 50/15 <i>свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i> | Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4 | 130-42 |
| 50 | Соус сметанный с томатом <i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i> | Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1.92. Углеводы-4.02 | 10-92 |
| 150 | Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | 46-23 |
| 150 | Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 23-80 |
| 150 | Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 21-93 |
| 150/20/5 | Макаронны отварные с сыром 150/20/5 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | 72-00 |
| 200 | Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 | 20-35 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 4-08 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | 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 |
| 50/50 | Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> | Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15.35. Углевольты-29.44 | 47-86 |
| 102 | Булочка с джемом обсыпная <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | Калорийность-416,26, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16 | 57-97 |
| 85 | Ватрушка " Венгерская " <i>мука пшеничная, масло сливочное, творог, молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, дрожжи прессованные, лимон, соль</i> | Калорийность-410,5, Белки-10,75, Жиры-18,88, Углеводы-47,24 | 76-23 |
| 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