

МЕНЮ НА 17 МАРТА ЛИЦЕЙ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
50	Биточки рубленые из птицы (филе кур.) 50	Калорийность-161,73, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69	58-39
<i>филе куриное, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
120	Макаронны отварные 120	Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64	17-55
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
25	Огурец свежий	Калорийность-3,55, Белки-0,18, Жиры-0,05, Углеводы-0,63	12-83
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-87
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	43-77
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25	7-59
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-516,67, Белки-16,61, Жиры-14,83. Углеводы-77,49	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Суп из овощей со сметаной, зеленью 250	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	33-13
<i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
90	Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	129-89
<i>филе рыбное тресковых пород б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
200	Напиток лимонный	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	12-24
<i>сахар - песок, лимон</i>			
19	Хлеб столичный	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	4-09
Итого за Обед льготный		Калорийность-588,24, Белки-13,48, Жиры-17,33. Углеводы-91,75	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 17 МАРТА ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Винегрет овощной (кваш.кап. и сол.огур.) с зел.гор., репч.луком	Калорийность-128,53, Белки-1,53, Жиры-10,16, Углеводы-7,46	36-95
<i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</i>			
100	Салат из б/к капусты с морковью, зеленью	Калорийность-91,29, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,51	22-38
<i>капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная, лимон. кислота</i>			
250/15/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-151,08, Белки-4,87, Жиры-9,44, Углеводы-11,37	55-37

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

110	Котлета "Пожарская" (филе кур.) 110 <i>филе куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	114-63
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	94-04
75	Мясо "По-французки" <i>свинина б/к, сметана 15%, сыр полутвердый 45%, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-330,21, Белки-13,23, Жиры-29,82, Углеводы-1,87	146-65
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	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	33-65
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 лимонный <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	12-24
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
90	Беляш школьный с мясом (свин.), рисом <i>мука пшеничная, свинина б/к, молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-253,32, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69	65-62
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, Углеводы-29,44	47-86
100/20	Рулетик с маком и глазурью <i>глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое содовое</i>	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