

МЕНЮ НА 15 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
50	Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 50 <i>филе куриное, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-161,73, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69	62-63
120	Макароны отварные 120 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры-4,01, Углеводы-29,64	13-94
45	Помидор свежий	Калорийность-10,8, Белки-0,5, Жиры-0,09, Углеводы-1,71	25-80
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
100	Яблоки свежие	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	6-25
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-513,04, Белки-15,62, Жиры-15,02, Углеводы-77.6	148-00
Обед льготный			
250	Суп из овощей со сметаной, зеленью 250 <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-100,06, Белки-1,92, Жиры-5,63, Углеводы-10,39	30-98
90	Биточек рыбный (филе трески) 90 <i>филе трески б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-189,85, Белки-12,36, Жиры-7,92, Углеводы-17,18	127-78
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	24-11
25	Огурец свежий	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	11-29
200	Напиток лимонный <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	12-40
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-44
Итого за Обед льготный		Калорийность-706,11, Белки-20,08, Жиры-20,03, Углеводы-106.78	213-00
Бухгалтер .		Зав. .	Директор .
		производством	школы

МЕНЮ НА 15 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники			
100	Салат "Осень" <i>свекла, яблоки, масло растительное, сахар - песок, соль йодированная</i>	Калорийность-144,41, Белки-0,74, Жиры-10,19, Углеводы-12,03	28-00
100	Салат "По-болгарски" с зел.луком, зеленью <i>перец сладкий, помидоры свежие, масло растительное, лук зеленый (перо), морковь, лук репчатый, соль йодированная, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-168,37, Белки-1,17, Жиры-15,13, Углеводы-6,56	65-85
250/15/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, филе куриное, сметана 15%, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-151,08, Белки-4,87, Жиры-9,44, Углеводы-11,37	54-65

50	Биточек рыбный (фил.треск.) 50 <i>филе трески б/к (кубики, морож.), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-96,07, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58	70-02
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	126-79
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	115-75
130/30	Перец фаршированный мясом (свин.) и рисом с соусом сметан.с томатом <i>перец ласточка, свинина б/к, соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-294,04, Белки-10,74, Жиры-21,36, Углеводы-14,5	135-11
80	Филе куриное "Забава" 80 <i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,99, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	104-06
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	8-60
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	24-11
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-42
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150/20/5 <i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-284,85, Белки-11,06, Жиры-10,13, Углеводы-37,05	47-25
200	Напиток лимонный <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,54, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	12-40
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
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	7-92
85	Трубочка ветчинная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-286,05, Белки-12,11, Жиры-13,34, Углеводы-29,28	50-39
100/20	Булочка в шоколаде 100/20 <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-421,74, Белки-10,71, Жиры-10,89, Углеводы-70,27	74-24
75	Ватрушка "Царская" с творогом 75 <i>мука пшеничная, творог 5%, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, сода</i>	Калорийность-311,31, Белки-10,92, Жиры-12,91, Углеводы-37,63	53-05
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