

МЕНЮ НА 14 СЕНТЯБРЯ 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
	Каша "Дружба" вязкая		
190/10	молочная из пшена и риса	Калорийность-233,14, Белки-5,79, Жиры-11,35, Углеводы-26,78	40-20
190/10			
молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок			
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	29-69
молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок			
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	36-81
33	Батон нарезной	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры-0,96, Углеводы-16,96	11-02
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-571,55, Белки-20,23, Жиры-22,43. Углеводы-69,97	148-00
Обед льготный			
250	Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью	Калорийность-152,93, Белки-5,92, Жиры-5,52, Углеводы-19,66	21-58
250			
картофель, горох илф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)			
70/40	Котлетки "По-домашнему" (свин.)	Калорийность-351,56, Белки-11,82, Жиры-23,31, Углеводы-6,46	122-93
70/40			
свинина б/к, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль			
150	Каша рассып. гречневая	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	20-33
150			
крупа гречневая, масло сливочное, соль			
45	Огурец соленый	Калорийность-5,85, Белки-0,36, Жиры-0,05, Углеводы-0,77	20-47
20	Горошек зеленый порц.	Калорийность-8, Белки-0,62, Жиры-0,04, Углеводы-1,3	16-79
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
200			
сахар - песок, чай черный крупнолистовой			
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-62
30			
Итого за Обед льготный		Калорийность-885,89, Белки-28,06, Жиры-35,58. Углеводы-92,62	213-00
Бухгалтер		Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 14 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники			
100	Винегрет овощной (сол.огур.) с зел.гор., репч.луком,	Калорийность-116,35, Белки-1,33, Жиры-9,15, Углеводы-7,1	30-42
100			
картофель, лук репчатый, свекла, горошек зеленый., морковь, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)			
100	Салат из сырых овощей с пекин.капустой, зеленью	Калорийность-73,29, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	45-78
100			
огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)			
250/15/2	Суп картоф. с бобовыми (горох) с мясом (филе кур), зеленью	Калорийность-187,02, Белки-8,59, Жиры-8,22, Углеводы-19,44	43-09
250/15/2			

картофель, горох шиф., филе куриное, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

75	Котлета "По-Киевски" (филе кур.) 75	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	114-40
филе куриное, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль			
70/40	Котлетки "По-домашнему" (свин.) 70/40	Калорийность-351,56, Белки-11,82, Жиры-23,31, Углеводы-6,46	122-93
свинина б/к, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль			
100	Мясо "Сказка" (свин.)	Калорийность-397,07, Белки-15,33, Жиры-32,91, Углеводы-9,87	114-86
свинина б/к, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, лук репчатый, молоко 2.5% ультрапастеризованное, соль, петрушка (зелень), чеснок			
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	115-75
свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль			
50	Соус сметанный с томатом	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1.92, Углеводы-4.02	8-60
сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль			
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	20-33
крупа гречневая, масло сливочное, соль			
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-42
макаронные изделия, масло сливочное, соль			
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150/20/5	Калорийность-284,85, Белки-11,06, Жиры-10,13, Углеводы-37,05	47-25
макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
сахар - песок, чай черный крупнолистовой			
200	Чай с лимоном и сахаром элл	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-92
сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой			
90	Беляш школьный с мясом (свин.), рисом	Калорийность-253,32, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69	55-05
мука пшеничная, свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное			
50/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-296,99, Белки-10,3, Жиры-15,35, Углеводы-29,44	47-00
тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное			
85/2	Ватрушка "Венгерская"	Калорийность-410,5, Белки-10,75, Жиры-18,88, Углеводы-47,24	61-92
мука пшеничная, масло сливочное, творог, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, дрожжи прессованные, лимон, соль			
100	Плюшка с маком 100	Калорийность-382,24, Белки-9,18, Жиры-11,43, Углеводы-60,75	45-25
мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное			
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