

МЕНЮ НА 8 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак льготный			
140/30	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30 <small>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</small>	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	99-66
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
100	Яблоки свежие	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	35-10
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-86,95, Белки-2,81, Жиры-0,3, Углеводы-18,2	8-96
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-619,92, Белки-24,92, Жиры-15.1, Углеводы-94.18	148-00
Обед льготный			
250	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250 <small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	26-15
90	Котлета "Заводская" 90 <small>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры-18,96, Углеводы-10,77	122-94
150	Макароны отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-42
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	17-20
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	13-55
200	Чай с лимоном и сахаром 200 <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-92
36	Хлеб столичный	Калорийность-99,12, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78	7-82
Итого за Обед льготный		Калорийность-721, Белки-19,68, Жиры-28.28, Углеводы-91.32	213-00
<div>Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .</div>			

МЕНЮ НА 8 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники			
100	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</small>	Калорийность-111,61, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-10,13	24-18
100	Салат "Капуста царская" с пекин.капуст., зел.луком, зеленью <small>капуста пекинская, помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-107,06, Белки-1,13, Жиры-7,17, Углеводы-2,16	55-55
250/15/ 10/2	Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью <small>капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</small>	Калорийность-123,17, Белки-3,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	50-09

75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75 <i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-224,74, Белки-12,5, Жиры-15,44, Углеводы-12,07	94-05
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
50/100	Плов из птицы (филе кур.) <i>филе куриное, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-349,8, Белки-15,15, Жиры-19,88. Углеводы-27,54	115-01
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	43-19
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 <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	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
100	Пирожок печеный с капустой и зел.луком 100 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из св.капусты с зел.луком, зеленью, масло растительное, мука пшеничная, яйцо столовое</i>	Калорийность-278,15, Белки-6,88, Жиры-9,57, Углеводы-41,09	30-03
100	Пицца школьная с ветчиной <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, сыр полутвердый 45%, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	63-62
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	47-00
100/20	Рулетик с маком и глазурью <i>глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сдобное</i>	Калорийность-420,07, Белки-0,69, Жиры-3,53. Углеводы-35,92	48-27
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