

МЕНЮ НА 22 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 <i>творог, молоко сгущенное, морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, сухари панировочные, сметана 15%</i>	Калорийность-426,94, Белки-22,08, Жиры-14,4, Углеводы-51,21	100-07
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
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	8-55
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-615,22, Белки-24,77, Жиры-15.08, Углеводы-93.2	148-00
Обед льготный			
250	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 250 <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-81,45, Белки-2,05, Жиры-3,81, Углеводы-9,4	26-15
90	Котлета "Заводская" 90 <i>свинина б/к, филе куриное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-251,05, Белки-9,21, Жиры-18,96, Углеводы-10,77	122-94
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
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 <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	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
Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .			

МЕНЮ НА 22 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕИ

Сотрудники			
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-128,37, Белки-1,17, Жиры-10,6, Углеводы-6,56	65-85
100	Салат "Осенний" с б/к капустой, зеленью <i>свекла, капуста б/к, морковь, яблоки, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-122,63, Белки-1,14, Жиры-10,14, Углеводы-6,36	28-19
250/15/10/2	Щи из св.капусты с картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-123,17, Белки-3,91, Жиры-6,98, Углеводы-9,83	50-09

70	Зразы рубленые (свин.) с репч.луком и яйцом 70 <i>свинина б/к, лук репчатый, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, яйцо столовое, петрушка (зелень), соль</i>	Калорийность-263,92, Белки-7,85, Жиры-21,08, Углеводы-10,51	73-05
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
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
80	Отбивная из птицы (филе кур.) 80 <i>филе куриное, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	100-03
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	Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	20-33
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	Калитка с картофелем <i>картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, мука ржаная, масло сливочное, сметана 15%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль, масло растительное</i>	Калорийность-304,67, Белки-4,64, Жиры-20,11, Углеводы-26,17	62-38
145/20	Школьный бургер (котлета из птицы) <i>булочка школьная бутербродная, биточки рубленые из птицы (филе кур.) 50, соус бешамель, помидоры свежие, огурцы соленые, капуста пекинская, лук репчатый</i>	Калорийность-696,19, Белки-22,72, Жиры-34,62, Углеводы-72,9	99-03
100	Ватрушка с джемом 100 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-321,67, Белки-6,47, Жиры-3,41, Углеводы-67,62	31-86
100	Плюшка с маком 100 <i>мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, мак, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-382,24, Белки-9,18, Жиры-11,43, Углеводы-60,75	45-84
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