

МЕНЮ НА 1 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>Завтрак 1</u>			
55/5	Сосиски отварные с маслом 55/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-17	37-01
100/20 /5	Макароны отварные с сыром <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-189, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-23	40-14
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
110	Мандарины	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8	35-74
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	3-17
Итого за Завтрак 1		Калорийность-521, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-57	120-00
<u>Обед</u>			
75	Салат из сырых овощей с пекинск. капустой <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	18-54
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	14-03
80	Филе куриное " Забава " <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-3	59-77
100	Каша рассыпчатая гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	17-74
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
28	Хлеб столичный	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	3-84
Итого за Обед		Калорийность-785, Белки-27, Жиры-35, Углеводы-89	130-00
Экономист по ценам	Зав. производств ом	Директор школы	

МЕНЮ НА 1 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

25	Сыр порц.	Калорийность-88, Белки-7, Жиры-7	35-80
100	Салат из сырых овощей с пекинск. капустой	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	24-72
	<i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>		
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	14-03
	<i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
80	Филе куриное " Забава "	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-3	59-77
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
150/20 /5	Макаронны отварные с сыром 150	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-37	56-21
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	Лимон порц.	Калорийность-2	2-04
0,5	Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.		38-84
75/15	Булочка "Домашняя" с сахаром	Калорийность-346, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-59	30-61
	<i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие</i>		
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-30	37-68
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-50

30 **Хлеб столичный**

30 **Батон нарезной**

Калорийность-70, Белки-2,
Углеводы-15

Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1,
Углеводы-15

4-09

6-43

Экономист
по ценам

Зав.
производств
ом

Директор
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023