

**МЕНЮ НА 2 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	-------------------

**Льготное питание**

75	<b>Шницель из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13	<b>47-26</b>
100	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	<b>17-74</b>
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2	<b>3-69</b>
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	<b>20-05</b>
120	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-56, Углеводы-12	<b>28-08</b>
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	<b>3-18</b>
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-699, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-88	<b>120-00</b>

**Завтрак 2**

75	<b>Шницель из свинины 75</b> <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13	<b>47-26</b>
100	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	<b>17-74</b>
20	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2	<b>3-69</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>
120	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-56, Углеводы-12	<b>28-08</b>
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	<b>3-29</b>
<b>Итого за Завтрак 2</b>		Калорийность-629, Белки-17, Жиры-29, Углеводы-74	<b>104-00</b>

Экономист  
по ценамЗав.  
производств  
омДиректор  
школы

## Льготный обед

250/15 /10/2	<b>Щи из св. капусты с картоф., мясом( филе), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	<b>27-03</b>
<i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп ( зелень), томатная паста.</i>			
50	<b>Рыба в яйце(треска) 50</b>	Калорийность-107, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3	<b>66-55</b>
<i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>			
100	<b>Картофель отварной</b>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	<b>17-78</b>
<i>картофель, масло сливочное, соль</i>			
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3	<b>5-54</b>
200/15 /7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>5-99</b>
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>3-02</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-09</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-530, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-77	<b>130-00</b>

### Обед1

250/10 /2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью</b>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	<b>16-40</b>
<i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп ( зелень), томатная паста.</i>			
50	<b>Рыба в яйце(треска) 50</b>	Калорийность-107, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3	<b>66-55</b>
<i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>			
100	<b>Картофель отварной</b>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	<b>17-78</b>
<i>картофель, масло сливочное, соль</i>			
10	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-1	<b>1-84</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
26	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	<b>3-49</b>
<b>Итого за Обед1</b>		Калорийность-492, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-65	<b>110-00</b>

Экономист  
по ценам

Зав.  
производств  
ом

Директор  
школы

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# МЕНЮ НА 2 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

## Сотрудники

100	<b>Салат из свеклы с сыром и чесноком</b>	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-7	<b>30-51</b>
	<i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>		
100	<b>Салат "Весна"</b>	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-3	<b>28-22</b>
	<i>капуста б/к, редис, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, укроп (зелень)</i>		
100/2	<b>Салат "Летний" с зеленью</b>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6	<b>26-84</b>
	<i>картофель, огурцы свежие, помидоры свежие, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>		
250/15 /10/2	<b>Щи из св. капусты с картоф., мясом( филе), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	<b>27-03</b>
	<i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</i>		
75	<b>Шницель из свинины 75</b>	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13	<b>47-26</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
80	<b>Отбивная из филе птицы 80</b>	Калорийность-279, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-10	<b>53-24</b>
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>		
50/15	<b>Поджарка из свинины</b>	Калорийность-325, Белки-10, Жиры-30, Углеводы-2	<b>56-12</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
50	<b>Рыба в яйце(треска) 50</b>	Калорийность-107, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3	<b>66-55</b>
	<i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>		
150	<b>Каша рассып.гречневая 150</b>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>26-61</b>
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
150/20 /5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b>	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-37	<b>56-21</b>
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Картофель отварной 150</b>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	<b>26-65</b>
	<i>картофель, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	<b>20-05</b>
	<i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>

	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200/15	<b>Чай с сахаром и</b>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>5-99</b>
17	<b>лимоном</b>		
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2	<b>2-04</b>
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>		<b>38-84</b>
100	<b>Пицца школьная с п/к колбасой</b>	Калорийность-283, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32	<b>50-94</b>
	твердый, томатная паста., укроп ( зелень), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
75	<b>Сочни северные с курицей</b>	Калорийность-206, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	<b>32-01</b>
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное		
75	<b>Ватрушка с вишней</b>	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-40	<b>39-51</b>
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня с загустителем, сахар - песок, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-50</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-09</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	<b>6-32</b>

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