



СОГЛАСОВАНО  
Директор школы № 703  
Ф.И.О. *Бушмакина*



УТВЕРЖДЕНО  
генеральный директор  
АО «СТОЛОВАЯ № 14»  
Филиппов С.Н.

**МЕНЮ (Льготное)**  
*26 сентября* 2022 г.

| Выход, г | Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год   |  |
|----------|--|--|
| 150/20   | <b>Пудинг из творога (запеченный) с джемом</b><br>Творог, Крупа манная, Яйцо куриное, Сахар-песок, Изюм, Сметана, Масло сливочное, Сухари панировочные, Соль | Б - 18,2 г, Ж - 14,6 г, У - 25,1 г, ЭЦ - 395,7 ккал  |
| 180      | <b>Какао с молоком</b><br>Какао порошок, Молоко, Сахар-песок   | Б - 2,61 г, Ж - 2,25 г, У - 22,32 г, ЭЦ - 120,6 ккал |
| 25       | <b>Батон нарезной обогащенный микроэлементами</b>  | Б - 2 г, Ж - 1,16 г, У - 12,99 г, ЭЦ - 68 ккал       |
| 100      | <b>Яблоко свежее</b>   | Б - 0,4 г, Ж - 0,4 г, У - 9,8 г, ЭЦ - 44,4 ккал      |

| Выход, г | Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год   |  |
|----------|--|--|
| 60       | <b>Салат из свежей капусты с огурцом</b><br>Капуста белокочанная свежая, огурец свежий, Масло растительное, Соль   | Б - 0,78 г, Ж - 0,2 г, У - 5,7 г, ЭЦ - 63 ккал     |
| 200/5    | <b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b><br>Картофель свежий, Свекла свежая, Капуста белокочанная свежая, Лук репчатый, Морковь свежая, Томатная паста, Соль, Кислота лимонная, Сметана | Б - 2,46 г, Ж - 4,03 г, У - 9,51 г, ЭЦ - 84 ккал   |
| 90/30    | <b>Фрикадельки куриные в соусе молочном</b><br>Кура филе с/м, Лук репчатый, Сухари панировочные, Масло сливочное, Соль   | Б - 12,06 г, Ж - 5,04 г, У - 17,9 г, ЭЦ - 191 ккал |
| 150      | <b>Рис отварной</b><br>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль  | Б - 3,7 г, Ж - 6,3 г, У - 32,8 г, ЭЦ - 203 ккал    |
| 200      | <b>Компот из апельсинов</b><br>Апельсины свежие, Сахар-песок   | Б - 0,5 г, Ж - 0,1 г, У - 34 г, ЭЦ - 131 ккал      |
| 40       | <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами</b>  | Б - 3,2 г, Ж - 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал     |
| 50       | <b>Батон нарезной обогащенный микроэлементами</b>  | Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал    |

| Выход, г | Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год   |   |
|----------|--|---|
| 100      | <b>Салат из свежей капусты с огурцом</b><br>Капуста белокочанная свежая, огурец свежий, Масло растительное, Соль   | Б - 1,3 г, Ж - 5,33 г, У - 9,5 г, ЭЦ - 88 ккал    |
| 250/5    | <b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b><br>Картофель свежий, Свекла свежая, Капуста белокочанная свежая, Лук репчатый, Морковь свежая, Томатная паста, Соль, Кислота лимонная, Сметана | Б - 3,3 г, Ж - 5,1 г, У - 14,2 г, ЭЦ - 123 ккал   |
| 100/30   | <b>Фрикадельки куриные в соусе молочном</b><br>Кура филе с/м, Лук репчатый, Сухари панировочные, Масло сливочное, Соль   | Б - 13,1 г, Ж - 5,46 г, У - 19,4 г, ЭЦ - 207 ккал |
| 180      | <b>Рис отварной</b><br>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль  | Б - 5,4 г, Ж - 7,6 г, У - 37,12 г, ЭЦ - 230 ккал  |
| 200      | <b>Компот из апельсинов</b><br>Апельсины свежие, Сахар-песок   | Б - 0,5 г, Ж - 0,1 г, У - 34 г, ЭЦ - 131 ккал     |
| 60       | <b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами</b>  | Б - 3,2 г, Ж - 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал    |
| 50       | <b>Батон нарезной обогащенный микроэлементами</b>  | Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал   |
| 150      | <b>Яблоко свежее</b>   | Б - 0,6 г, Ж - 0,6 г, У - 14 г, ЭЦ - 64 ккал      |

Главный технолог

Зав. производством