



ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью
13.02.2025 09:23

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1739428689-20250213-43-4-0938-09

Меню



Комплексный обед 12-18 лет Сезон осень-зима

Неделя 4 день: 1

17.02.2025 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ (Петрушка свежая, Капуста б/к свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	1,33	3,5	7	51,83
СОЛЯНКА РЫБНАЯ (Томат - паста, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль)	250	7	9	8	141
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ (П/Ф КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ", Масло растительное)	100	8,53	8,4	22,4	199,33
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Обед	1 175	32,1	33,66	141,15	986,9
Итого за день	1 175	32,1	33,66	141,15	986,9

Зав. производством _____



Меню
Комплексный обед 12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 4 день: 2

18.02.2025
 _____ 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Помидоры свежие, Соль)	100	0,49	1,37	5,1	34,69
БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста квашенная, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль)	250/10	4,84	7,69	12,86	143,14
ПАЭЛЬЯ С КУРИЦЕЙ (Кукуруза консервированная, Цыпята бройлер, Куркума молотая, Овощи замороженные (перец), Чеснок, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Помидоры свежие, Рис, Соль, Овощи замороженные (фасоль))	280	14,61	18,2	36,26	367,26
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	30	4,1	2,8	9,5	82
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,9	0,09	14,13	60,21
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
Итого за Обед	1 040	30,18	33,43	122,52	919,09
Итого за день	1 040	30,18	33,43	122,52	919,09

Зав. производством _____



Меню
Комплексный обед 12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 4 день: 3

19.02.2025

2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (Сыр , Свекла очищенная, Масло растительное)	100	2,2	4,5	5,6	71,7
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Свинина, Картофель очищенный, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Сметана , Соль)	250/5	9,13	8,63	9,93	174,38
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ (Масло растительное, П/Ф КОТЛЕТА "ОСОБАЯ")	100	10,85	7,77	16,35	178,73
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (Картофель очищенный, Масло растительное, Соль)	180	2,88	6,96	22,8	165,36
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180	0,26	0,09	14,4	58,5
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	2,4	2,7	18,5	107,9
Итого за Обед	1 080	33,19	32,46	136,65	991,52
Итого за день	1 080	33,19	32,46	136,65	991,52

Зав. производством _____



Меню
Комплексный обед 12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 4 день: 4

20.02.2025

2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ "СЕЛЯНСКИЙ" (Картофель очищенный, Петрушка свежая, Масло растительное, Огурцы соленые, Помидоры свежие)	100	1,37	4,01	6,71	68,39
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Сметана, Соль)	250/10	4,86	8,44	6,66	122,24
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ (Свинина, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)	280	18,48	17,01	41,72	393,89
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш. «Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,45	0,09	13,5	56,61
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
Итого за Обед	1 050	32,99	33,81	126,76	946,92
Итого за день	1 050	32,99	33,81	126,76	946,92

Зав. производством _____



Меню
Комплексный обед 12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 4 день: 5

21.02.2025 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (Масло растительное, Огурцы свежие)	100	0,72	2,54	5,4	47,34
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	250/40	8,25	4,5	27,85	184,9
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (Яйцо, Батон, Рыба филе с/м, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	100	9,3	8,9	3	132,9
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	180	3,84	6,24	23,76	167,28
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05
Итого за Обед	1 135	33,26	28,98	130,8	921,93
Итого за день	1 135	33,26	28,98	130,8	921,93

Зав. производством _____



Меню
Комплексный обед 12-18 лет
Сезон осень-зима

Неделя 4 день: 6

22.02.2025 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (Сыр , Свекла очищенная, Масло растительное)	100	2,2	4,5	5,6	71,7
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Горошек зелёный консерв., Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250/10	4,61	6,94	10,16	121,14
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Печень говяжья, Сметана , Соль)	100	8,75	6,3	3,54	105,87
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" (Морковь очищенная, Вода питьевая, Гречневая крупа, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Соль)	180	4,32	5,52	12,48	116,88
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (Крахмал, Вода питьевая, Клюква протёртая с сахаром)	180	0,09		24,57	98,64
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
Итого за Обед	1 150	32,6	32,39	133,02	954,02
Итого за день	1 150	32,6	32,39	133,02	954,02

Зав. производством _____