



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36

Меню



## Комплексный обед 12-18 лет Сезон осень-зима

Неделя 1 день: 1

23 декабря 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
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, Павровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	250/40	8,25	4,5	27,85	184,9
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ (Томат - паста, Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Вода питьевая, Лук репчатый, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	100	8,23	9,2	7,3	144,92
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	50	2,74	1,48	19,75	103,75
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш. «Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,45	0,09	13,5	56,61
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 160</b>	<b>33,59</b>	<b>29,21</b>	<b>128,65</b>	<b>912,65</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 160</b>	<b>33,59</b>	<b>29,21</b>	<b>128,65</b>	<b>912,65</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36

Меню



## Комплексный обед 12-18 лет Сезон осень-зима

Неделя 1 день: 2

24 декабря 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	100	1	5,2	2,5	61
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
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ (Батон, Яйцо, Рыба филе с/м, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	100	10,96	8,08	12,71	167,42
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	40	2,19	1,18	15,8	83
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	18,54	79,25
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
Итого за Обед	1 050	28,98	31,83	130,84	932,88
Итого за день	1 050	28,98	31,83	130,84	932,88

Зав. производством \_\_\_\_\_



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36

Меню



## Комплексный обед 12-18 лет Сезон осень-зима

Неделя 1 день: 3

25 декабря 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Огурцы соленые)	100	1	1,94	2,5	31,46
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло	250	6,4	4,5	18,6	141
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ" (Томат - паста, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Макароны, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Соль)	280	16,24	21	35,84	397,32
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,18		5,85	24,12
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 070</b>	<b>32,44</b>	<b>33,92</b>	<b>120,72</b>	<b>918,55</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 070</b>	<b>32,44</b>	<b>33,92</b>	<b>120,72</b>	<b>918,55</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36



### Меню

7-11 лет

Сезон осень-зима

Неделя 1 день: 4

26 декабря 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ (П/Ф КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ, Вода питьевая, Макароны, Масло растительное, Соль)	150	11,05	11,37	30,37	268,01
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,27	0,08	14,22	58,69
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>19,09</b>	<b>17,29</b>	<b>71,27</b>	<b>520,58</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК" (Свекла очищенная, Горошек зелёный консерв., Масло растительное, Соль)	60	0,98	2,47	13,56	43,74
СОЛЯНКА РЫБНАЯ (Томат - паста, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль)	200	5,6	7,2	6,4	112,8
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ (Томат - паста, Петрушка свежая, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ, Вода питьевая, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Сметана, Соль)	90	9,8	9,64	13,68	180,64
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" (Морковь очищенная, Вода питьевая, Гречневая крупа, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5%, Соль)	150	3,6	4,6	10,4	97,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>25,33</b>	<b>25,89</b>	<b>102,21</b>	<b>706,91</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 445</b>	<b>44,42</b>	<b>43,18</b>	<b>173,48</b>	<b>1227,49</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36

Меню



## Комплексный обед 12-18 лет Сезон осень-зима

Неделя 1 день: 5

27 декабря 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Помидоры свежие, Соль)	100	0,49	1,37	5,1	34,69
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Тыква, Молоко, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250	4,09	5,91	16,83	137,18
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ (Вода питьевая, Масло растительное, Сметана, Соль, П/Ф ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ")	280	17,16	19,5	46,21	429
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,9	0,09	14,13	60,21
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
БУЛОЧКА С МАКОМ	50	3,42	2,25	17,5	105,93
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 100</b>	<b>34,13</b>	<b>34,78</b>	<b>126</b>	<b>955,61</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 100</b>	<b>34,13</b>	<b>34,78</b>	<b>126</b>	<b>955,61</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36

Меню



## Комплексный обед 12-18 лет Сезон осень-зима

Неделя 1 день: 6

28 декабря 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (Морковь очищенная, Горошек зелёный консерв., Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	1,5	6,67	4,67	90
СУП-БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ (Цыпленок бройлер, Яйцо, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	250	7,03	6,68	12,88	140,31
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рубленный) (Яйцо, Рыба филе с/м, Петрушка свежая, Молоко, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные)	100	11	4,1	3,3	94,1
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	20	1,37	0,17	9,03	43,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш.«Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	180	0,45	0,09	13,5	56,61
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 105</b>	<b>34,27</b>	<b>32,31</b>	<b>119,82</b>	<b>913,87</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 105</b>	<b>34,27</b>	<b>32,31</b>	<b>119,82</b>	<b>913,87</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36

Меню



## Комплексный обед 12-18 лет Сезон осень-зима

Неделя 2 день: 1

30 декабря

2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Помидоры свежие, Соль)	100	0,49	1,37	5,1	34,69
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
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ИНДЕЙКА) (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Мясо индейки(филе), Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	280	14,24	15,9	30,88	323,62
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (Чай, Варенье, Вода питьевая)	180	0,18	0,09	13,5	55,53
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 095</b>	<b>34,02</b>	<b>32,46</b>	<b>109,68</b>	<b>887,97</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 095</b>	<b>34,02</b>	<b>32,46</b>	<b>109,68</b>	<b>887,97</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36

Меню



Комплексный обед 12-18 лет  
Сезон осень-зима

Неделя 2 день: 2

31 декабря

2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
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
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
ПАЭЛЬЯ С КУРИЦЕЙ (Кукуруза консервированная, Цыплята 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
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
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 065</b>	<b>32,1</b>	<b>30,2</b>	<b>141,9</b>	<b>958,04</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 065</b>	<b>32,1</b>	<b>30,2</b>	<b>141,9</b>	<b>958,04</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36

Меню



Комплексный обед 12-18 лет  
Сезон осень-зима

Неделя 2 день: 3

1 января

2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (Масло растительное, Огурцы свежие)	100	0,72	2,54	5,4	47,34
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль)	250/10	4,84	7,69	12,86	143,14
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	20	1,1	0,59	7,9	41,5
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,9	0,09	14,13	60,21
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	2,4	2,7	18,5	107,9
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 130</b>	<b>31,43</b>	<b>34,15</b>	<b>129,62</b>	<b>958,47</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 130</b>	<b>31,43</b>	<b>34,15</b>	<b>129,62</b>	<b>958,47</b>

Зав. производством



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36

Меню



Комплексный обед 12-18 лет  
Сезон осень-зима

Неделя 2 день: 4

2 января

2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (Сыр, Свекла очищенная, Масло растительное)	100	2,2	4,5	5,6	71,7
СОЛЯНКА РЫБНАЯ (Томат - паста, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль)	250	7	9	8	141
СВИНИНА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ (Томат - паста, Свинина, Морковь очищенная, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Соль)	100	11,2	7,63	7,2	142,27
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)	180	4,16	5,95	22,3	159,39
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 САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,18		5,85	24,12
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 050</b>	<b>32,72</b>	<b>31,84</b>	<b>113,37</b>	<b>874,02</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 050</b>	<b>32,72</b>	<b>31,84</b>	<b>113,37</b>	<b>874,02</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36

Меню



Комплексный обед 12-18 лет  
Сезон осень-зима

Неделя 2 день: 5

3 января

2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Сахарный песок, Соль)	100	0,83	4,5	4	61,67
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Рис, Сметана, Соль)	250/10	5,24	8,71	16,59	165,46
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
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 055</b>	<b>26,72</b>	<b>30,58</b>	<b>142,35</b>	<b>953,6</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 055</b>	<b>26,72</b>	<b>30,58</b>	<b>142,35</b>	<b>953,6</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36

Меню



Комплексный обед 12-18 лет  
Сезон осень-зима

Неделя 2 день: 6

4 января 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (Масло растительное, Помидоры свежие, Соль)	100	0,49	1,37	5,1	34,69
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
ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЬИ (Батон, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Печень говяжья, Соль)	100	9,6	6,4	12,56	146,24
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" (Морковь очищенная, Вода питьевая, Гречневая крупа, Лук репчатый, Масло сл-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	25	1,37	0,74	9,88	51,88
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (Крахмал, Вода питьевая, Клюква протертая с сахаром)	180	0,09		24,57	98,64
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 135</b>	<b>31,17</b>	<b>30,25</b>	<b>115,42</b>	<b>859,36</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 135</b>	<b>31,17</b>	<b>30,25</b>	<b>115,42</b>	<b>859,36</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36

Меню



## Комплексный обед 12-18 лет Сезон осень-зима

Неделя 3 день: 1

6 января 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок)	100	1,5	5	7,67	86,67
СУП-БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ (Цыпленок бройлер, Яйцо, Вермишель, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	250	7,03	6,68	12,88	140,31
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (П/Ф КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ", Масло растительное)	100	9,55	7,16	13,9	158,24
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	40	2,19	1,18	15,8	83
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 110</b>	<b>33,89</b>	<b>32,32</b>	<b>134,92</b>	<b>973,13</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 110</b>	<b>33,89</b>	<b>32,32</b>	<b>134,92</b>	<b>973,13</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36

Меню



Комплексный обед 12-18 лет  
Сезон осень-зима

Неделя 3 день: 2

7 января

2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (Масло растительное, Огурцы свежие)	100	0,72	2,54	5,4	47,34
СОЛЯНКА РЫБНАЯ (Томат - паста, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль)	250	7	9	8	141
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ (Батон, Яйцо, Свинина, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные)	100	11,78	9,22	20,56	212,33
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль)	180	2,77	8,17	17,23	154,2
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
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (Крахмал, Вода питьевая, Клюква протёртая с сахаром)	180	0,09		24,57	98,64
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 050</b>	<b>30,74</b>	<b>33,49</b>	<b>137,88</b>	<b>980,05</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 050</b>	<b>30,74</b>	<b>33,49</b>	<b>137,88</b>	<b>980,05</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36

Меню



## Комплексный обед 12-18 лет Сезон осень-зима

Неделя 3 день: 3

8 января 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (Морковь очищенная, Горошек зелёный консерв., Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	1,5	6,67	4,67	90
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль)	250/10	4,84	7,69	12,86	143,14
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рубленный) (Яйцо, Рыба филе с/м, Петрушка свежая, Молоко, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные)	100	11	4,1	3,3	94,1
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Соль)	180	4,16	5,95	22,3	159,39
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
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 210</b>	<b>33,23</b>	<b>31,78</b>	<b>131,15</b>	<b>954,08</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 210</b>	<b>33,23</b>	<b>31,78</b>	<b>131,15</b>	<b>954,08</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36



### Меню

## Комплексный обед 12-18 лет Сезон осень-зима

Неделя 3 день: 4

9 января 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	100	1	5,2	2,5	61
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Горох шлифованный, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250	6,4	4,5	18,6	141
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ (Вода питьевая, Масло растительное, Сметана, Соль, П/Ф ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ")	280	16,76	20,4	44,76	429,76
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 МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	18,54	79,25
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 050</b>	<b>31,28</b>	<b>33,88</b>	<b>140,4</b>	<b>992,68</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 050</b>	<b>31,28</b>	<b>33,88</b>	<b>140,4</b>	<b>992,68</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36



Меню

## Комплексный обед 12-18 лет Сезон осень-зима

Неделя 3 день: 5

10 января 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ (Кукуруза консервированная, Петрушка свежая, Капуста б/к свежая, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	100	1,33	3,5	4,83	57,17
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Молоко, Вода питьевая, Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	250	2,4	4,5	8,76	48,2
ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ" (Сыр, Ветчина, Молоко, Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Соль)	280	18,67	22,77	52,83	490,93
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,9	0,09	14,13	60,21
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
БУЛОЧКА С МАКОМ	50	3,42	2,25	17,5	105,93
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 005</b>	<b>30,26</b>	<b>34,22</b>	<b>124,46</b>	<b>895,42</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 005</b>	<b>30,26</b>	<b>34,22</b>	<b>124,46</b>	<b>895,42</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36

Меню



## Комплексный обед 12-18 лет Сезон осень-зима

Неделя 3 день: 6

11 января 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (Сыр , Свекла очищенная, Масло растительное)	100	2,2	4,5	5,6	71,7
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Говядина, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Рис , Сметана , Соль)	250/10	5,24	8,71	16,59	165,46
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Молоко , Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Печень говяжья, Сметана , Соль, Сухари панировочные)	280	12,8	10,52	32,71	276,75
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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180	0,26	0,09	14,4	58,5
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 135</b>	<b>32,31</b>	<b>32,51</b>	<b>140,05</b>	<b>981,08</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 135</b>	<b>32,31</b>	<b>32,51</b>	<b>140,05</b>	<b>981,08</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36

Меню



## Комплексный обед 12-18 лет Сезон осень-зима

Неделя 4 день: 1

13 января 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 175</b>	<b>32,1</b>	<b>33,66</b>	<b>141,15</b>	<b>986,9</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 175</b>	<b>32,1</b>	<b>33,66</b>	<b>141,15</b>	<b>986,9</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36

Меню



Комплексный обед 12-18 лет  
Сезон осень-зима

Неделя 4 день: 2

14 января 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ (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, Цыплята 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
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 040</b>	<b>30,18</b>	<b>33,43</b>	<b>122,52</b>	<b>919,09</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 040</b>	<b>30,18</b>	<b>33,43</b>	<b>122,52</b>	<b>919,09</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36

Меню



## Комплексный обед 12-18 лет Сезон осень-зима

Неделя 4 день: 3

15 января 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 080</b>	<b>33,19</b>	<b>32,46</b>	<b>136,65</b>	<b>991,52</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 080</b>	<b>33,19</b>	<b>32,46</b>	<b>136,65</b>	<b>991,52</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36

Меню



## Комплексный обед 12-18 лет Сезон осень-зима

Неделя 4 день: 4

16 января 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 050</b>	<b>32,99</b>	<b>33,81</b>	<b>126,76</b>	<b>946,92</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 050</b>	<b>32,99</b>	<b>33,81</b>	<b>126,76</b>	<b>946,92</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36

Меню



## Комплексный обед 12-18 лет Сезон осень-зима

Неделя 4 день: 5

17 января 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 135</b>	<b>33,26</b>	<b>28,98</b>	<b>130,8</b>	<b>921,93</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 135</b>	<b>33,26</b>	<b>28,98</b>	<b>130,8</b>	<b>921,93</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
09.12.2024 18:03

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1733756856-20241209-343-1-1807-36

Меню



## Комплексный обед 12-18 лет Сезон осень-зима

Неделя 4 день: 6

18 января 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 150</b>	<b>32,6</b>	<b>32,39</b>	<b>133,02</b>	<b>954,02</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 150</b>	<b>32,6</b>	<b>32,39</b>	<b>133,02</b>	<b>954,02</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_