

**МЕНЮ НА 16 МАЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>ЦСО 1 завтрак</u></b>			
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	<b>16-58</b>
20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	<b>27-92</b>
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>16-44</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	<b>41-12</b>
150/50/ 15	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры- 1,25, Углеводы-17,37	<b>12-83</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-30</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b>		Калорийность-522,81, Белки-16,92, Жиры- 30,94. Углеводы-43,83	<b>121-19</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
85	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-102,93, Белки-1,57, Жиры- 6,46. Углеводы-9,46	<b>13-65</b>
250/20/ 2	<b>Суп картофельный с рыбой свежей ( треска)</b> <i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-136,1, Белки-5,98, Жиры- 3,22, Углеводы-20,7	<b>51-39</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры- 15,14, Углеводы-11,37	<b>59-55</b>
150	<b>Картофель отварной 150</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры- 4,93. Углеводы-24,49	<b>25-81</b>
200	<b>Напиток брусничный</b> <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	<b>20-46</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-62</b>
24	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры- 0,26. Углеводы-11,86	<b>3-33</b>
<b>Итого за ЦСО 1 обед</b>		Калорийность-843,22, Белки-26,88, Жиры- 30,38. Углеводы-114,65	<b>178-81</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 16 МАЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

85	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-102,93, Белки-1,57, Жиры- 6,46. Углеводы-9,46	<b>13-65</b>
250/20/ 2	<b>Суп картофельный с рыбой свежей ( треска)</b> <i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-136,1, Белки-5,98, Жиры- 3,22, Углеводы-20,7	<b>51-39</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры- 15,14, Углеводы-11,37	<b>59-55</b>

150	<b>Картофель отварной 150</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93. Углеводы-24.49	25-81
200	<b>Напиток брусничный</b> <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22.01	20-46
32	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15.74	4-94
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
<b>Итого за ЦСО2</b>		Калорийность-861,84, Белки-27,37, Жиры-30.47. Углеводы-118.59	<b>180-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## МЕНЮ НА 16 МАЯ ЛИЦЕЙ

### Завтрак

40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0.28	16-58
75	<b>Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-55
100	<b>Картофель отварной</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4.94. Углеводы-24.5	17-21
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-66
32	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15.74	5-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-586,12, Белки-23,1, Жиры-24.95. Углеводы-67.07	<b>104-00</b>

### Завтрак льготный

40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0.28	16-58
75	<b>Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-55
150	<b>Картофель отварной 150</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4.93. Углеводы-24.49	25-81
150/50/ 15	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-83
34	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16.73	5-23
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-615,44, Белки-24,64, Жиры-26.19. Углеводы-70.24	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## МЕНЮ НА 16 МАЯ ЛИЦЕЙ

### Обед

250/10/ 2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	17-35
--------------	---	--	-------

60/50	<b>Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса</b>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	<b>58-86</b>
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
100	<b>Макаронны отварные</b>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3.34. Углеводы-24.7	<b>10-95</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток брусничный</b>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22.01	<b>20-46</b>
	<i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
17	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-39,44, Белки-0,95, Жиры-0.19. Углеводы-8.4	<b>2-38</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-649,6, Белки-14,76, Жиры-31.11. Углеводы-76.76	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/15/ 10/2	<b>Щи из св. капусты с картоф., мясом( филе), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	<b>30-46</b>
	<i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>		
60/50	<b>Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса</b>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	<b>58-86</b>
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углеводы-37.05	<b>16-41</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток брусничный</b>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22.01	<b>20-46</b>
	<i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
27	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13.34	<b>3-81</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-722,56, Белки-17,25, Жиры-30.39. Углеводы-94.05	<b>130-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 16 МАЯ ЛИЦЕЙ**

### **Сотрудники**

100	<b>Салат из пекинской капусты с перцем сладким</b>	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	<b>33-51</b>
	<i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>		
100	<b>Икра свекольная</b>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7.6. Углеводы-11.13	<b>16-06</b>
	<i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>		
100	<b>Салат "Морковь острая"</b>	Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10.1. Углеводы-10.38	<b>15-39</b>
	<i>морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>		
250/15/ 10/2	<b>Щи из св. капусты с картоф., мясом( филе), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	<b>30-46</b>
	<i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>		
50/15	<b>Поджарка из свинины</b>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30.34. Углеводы-2.4	<b>89-79</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		

75	<b>Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>59-55</b>
60/50	<b>Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса</b> <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	<b>58-86</b>
58	<b>Котлета отбивная</b> <i>свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-320,13, Белки-10,77, Жиры-28,2, Углеводы-5,69	<b>84-61</b>
50	<b>Рыба в яйце (треска) 50</b> <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	<b>95-39</b>
150	<b>Картофель отварной 150</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	<b>25-81</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-41</b>
150/20/5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>54-42</b>
200	<b>Напиток брусничный</b> <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	<b>20-46</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-66</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>1-83</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>34-65</b>
200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>30-63</b>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	<b>51-12</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>37-91</b>
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b> <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	<b>44-61</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-62</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-20</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-30</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813879

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 07.04.2023 по 06.04.2024