

МЕНЮ НА 18 МАЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>ЦСО 1 завтрак</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	27-92
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0.08	16-44
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	42-76
200	Кофейный напиток с <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26.76	25-90
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-682,29, Белки-19,27, Жиры- 30.42. Углеводы-80.32	119-32
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64	39-14
76/50	Колбаски "По - домашнему" <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>	Калорийность-408,79, Белки-12,92, Жиры- 36.1. Углеводы-7.92	104-53
150	Макаронные изделия 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5.01. Углеводы-37.05	16-41
200	Напиток мандариновый <i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры- 0.04. Углеводы-25.6	12-23
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	4-62
27	Хлеб столичный	Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13.34	3-75
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-1 027,42, Белки-28,53, Жиры- 52.15. Углеводы-110.31	180-68
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 18 МАЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**

<u>ЦСО2</u>			
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64	39-14
76/50	Колбаски "По - домашнему" <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>	Калорийность-408,79, Белки-12,92, Жиры- 36.1. Углеводы-7.92	104-53
150	Макаронные изделия 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5.01. Углеводы-37.05	16-41
200	Напиток мандариновый <i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры- 0.04. Углеводы-25.6	12-23
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	4-61
22	Хлеб столичный	Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры- 0.24. Углеводы-10.87	3-08
Итого за ЦСО2		Калорийность-1 015,82, Белки-28,25, Жиры- 52.09. Углеводы-107.84	180-00

МЕНЮ НА 18 МАЯ ЛИЦЕЙ**Завтрак**

52/5	Сосиски отварные с маслом 52/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	35-84
100/20/ 5	Макаронные изделия с сыром <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-189,44, Белки-8,28, Жиры-7,32, Углеводы-23,22	38-87
200	Кофейный напиток с <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	25-90
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	3-39
Итого за Завтрак		Калорийность-569,44, Белки-19,14, Жиры-26,91, Углеводы-61,05	104-00

Завтрак льготный

52/5	Сосиски отварные с маслом 52/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	35-84
150/20/ 5	Макаронные изделия с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	54-42
200	Кофейный напиток с <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	25-90
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	3-84
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-715,86, Белки-22,53, Жиры-34,43, Углеводы-76,4	120-00

МЕНЮ НА 18 МАЯ ЛИЦЕЙ**Обед**

250/10/ 2	Суп из овощей со сметаной с зеленью <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	19-00
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	51-97
100	Каша перловая рассып. 100 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	9-98
200	Напиток мандариновый <i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0,04, Углеводы-25,6	12-23
80	Яблоко св.	Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0,32, Углеводы-7,84	12-60
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-22
Итого за Обед		Калорийность-628,48, Белки-13,2, Жиры-25,72, Углеводы-84,95	110-00

Обед льготный

250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	39-14
-----------------	--	---	--------------

картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль

38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	51-97
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
100	Каша перловая рассып.100	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3.25. Углеводы-22.31	9-98
	<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток мандариновый	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0.04. Углеводы-25.6	12-23
	<i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
80	Яблоко св.	Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0,32, Углеводы-7.84	12-60
29	Хлеб столичный	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0.32. Углеводы-14.33	4-08
Итого за Обед льготный		Калорийность-700,13, Белки-17,23, Жиры-31.44. Углеводы-85.68	130-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 18 МАЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зеленью	Калорийность-124,92, Белки-1,44, Жиры-10,15, Углеводы-6,76	23-24
	<i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>		
100	Салат из сырых овощей с пекинск. капустой	Калорийность-73,23, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	30-78
	<i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>		
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28	31-27
	<i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>		
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	39-14
	<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>		
50/15	Поджарка из свинины	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30.34. Углеводы-2.4	89-79
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
80	Филе куриное "Забава"	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20.53. Углеводы-3.39	69-35
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22.59. Углеводы-19.46	77-21
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	51-97
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
50	Рыба в яйце (треска) 50	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5.88. Углеводы-3.19	95-39
	<i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>		
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углеводы-37.05	16-41
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/ 5	Макаронны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	54-42
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
150	Каша перловая рассып.150	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4.88. Углеводы-33.49	14-93

крупa перловая, масло сливочное, соль

150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>крупa гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-64
200	Напиток мандариновый <i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0.04. Углеводы-25.6	12-23
200	Чай без сахара <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		1-05
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-66
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20.2	34-65
100	Пицца школьная с колбасой <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11.68. Углеводы-32.13	51-12
75/15	Булочка в шоколаде 75/15 <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8.17. Углеводы-52.71	41-49
102	Булочка с джемом обсыпная <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	44-61
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	4-62
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42	6-30

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