

МЕНЮ НА 22 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 пшенинная с маслом молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	41-10
200	Какао растворимый с молоком молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	27-48
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-652,32, Белки-20,93, Жиры- 31.13. Углеводы-71.14	119-24
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69	32-12
50/100	Плов из птицы (филе кур) 50/100 куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры- 19,83, Углеводы-27,54	76-08
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры- 0.16. Углеводы-27.87	12-26
100	Пицца школьная с колбасой тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры- 11.68. Углеводы-32.13	51-12
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15.74	4-98
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-1 043,51, Белки-36,97, Жиры- 37.82. Углеводы-137.79	180-76
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 22 МАЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2

250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69	32-12
50/100	Плов из птицы (филе кур) 50/100 куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры- 19,83, Углеводы-27,54	76-08
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры- 0.16. Углеводы-27.87	12-26

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
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	3-80
Итого за ЦСО2		Калорийность-1 031,85, Белки-36,65, Жиры-37.77. Углеводы-135.33	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 22 МАЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

35/100	Плов из птицы (филе кур) 35/100 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	68-48
10	Огурец свежий	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	3-31
200	Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	27-48
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0.25. Углеводы-15.25	4-73
Итого за Завтрак		Калорийность-527,13, Белки-21,82, Жиры-22.71. Углеводы-58.17	104-00

Завтрак льготный

50/100	Плов из птицы (филе кур) 50/100 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	76-08
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1.33	12-25
200	Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	27-48
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0.22. Углеводы-13.28	4-19
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-559,96, Белки-23,35, Жиры-24.72. Углеводы-60.28	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 22 МАЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	14-04
50	Шницель натуральный рубленый (свинина) 50 <i>свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, масло растительное, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-254,58, Белки-8,68, Жиры-22,14, Углеводы-5,04	69-05
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	Компот из свежих яблок	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0.16. Углеводы-27.87	12-26

33	Хлеб столичный	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0.36, Углеводы-16.3	4-67
Итого за Обед		Калорийность-718,33, Белки-19,14, Жиры-31.05, Углеводы-89.77	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	32-12
50	Шницель натуральный рубленый (свинина) 50 свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, масло растительное, соль, яйцо столовое	Калорийность-254,58, Белки-8,68, Жиры-22,14, Углеводы-5,04	69-05
120	Каша перловая рассып крупка перловая, масло сливочное, соль	Калорийность-157,42, Белки-3,74, Жиры-3.9, Углеводы-26.79	11-94
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0.16, Углеводы-27.87	12-26
33	Хлеб столичный	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0.36, Углеводы-16.3	4-63
Итого за Обед льготный		Калорийность-755,9, Белки-20,2, Жиры-32.12, Углеводы-95.69	130-00
Бухгалтер		Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 22 МАЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100/2	Салат из пекинской капусты со св. огурцом капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	40-95
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	19-47
100	Винегрет овощной с кваш. капуст. с луком репчат. картофель, капуста квашеная, свекла, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная	Калорийность-130,62, Белки-1,66, Жиры-10,17, Углеводы-7,91	23-16
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	32-12
50/15	Поджарка из свинины свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30.34, Углеводы-2.4	89-79
35/100	Плов из птицы (филе кур) 35/100 куриные грудки филе, крупка рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.	Калорийность-314,23, Белки-13,59, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	68-48
50	Шницель натуральный рубленый (свинина) 50 свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, масло растительное, соль, яйцо столовое	Калорийность-254,58, Белки-8,68, Жиры-22,14, Углеводы-5,04	69-05
80	Филе куриное "Забава" куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20.53, Углеводы-3.39	69-35

50/50	Рыба тушеная с овощами (треска) <i>треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-109,99, Белки-10,34, Жиры-5,4, Углеводы-4,91	106-33
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4.93, Углеводы-24.49	25-81
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01, Углеводы-37.05	16-41
150/20/5	Макароны отварные 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
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-64
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0.16, Углеводы-27.87	12-26
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
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0.21	1-83
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20.2	34-65
200	Напиток фруктовый 0.2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20.2	30-63
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
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8.31, Углеводы-36.08	41-98
75	Ватрушка "Осенняя" с брусникой <i>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-207,57, Белки-4,94, Жиры-2,68, Углеводы-41	36-34
100	Пирожок печеный с яблоком <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3.16, Углеводы-50.21	22-34
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	4-62
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
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