

МЕНЮ НА 24 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>			
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры- 10,53, Углеводы-28,79	91-55
200/10	Каша жидкая молочная манная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры- 11,06, Углеводы-32,75	39-58
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-696,07, Белки-30,6, Жиры- 22,46, Углеводы-91,93	141-26
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/15/ 10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры- 4,22, Углеводы-9,83	30-46
75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры- 23,12, Углеводы-13,24	70-86
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
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	4-97
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	20-46
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	3-85
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	3-50
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-828,31, Белки-24,43, Жиры- 34,29, Углеводы-104,37	158-74
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 24 МАЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/15/ 10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры- 4,22, Углеводы-9,83	30-46
75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры- 23,12, Углеводы-13,24	70-86
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	24-64

крупa гречневая, масло сливочное, соль

35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1.33	12-25
35	Огурец свежий	Калорийность-3,85, Белки-0,25, Жиры-0,04	11-60
200	Напиток брусничный	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22.01	20-46
	<i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17.71	5-54
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-19
Итого за ЦСО2		Калорийность-876,36, Белки-26,08, Жиры-34.53. Углеводы-113.58	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 24 МАЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

75	Котлета "Заводская" 75	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23.12. Углеводы-13.24	70-86
	<i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-64
	<i>крупa гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	4-67
Итого за Завтрак		Калорийность-661,02, Белки-20,94, Жиры-29.69. Углеводы-77.61	104-00

Завтрак льготный

75	Котлета "Заводская" 75	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23.12. Углеводы-13.24	70-86
	<i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-64
	<i>крупa гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9.8	15-75
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15.74	4-92
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-712,72, Белки-21,12, Жиры-30.11. Углеводы-88.39	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 24 МАЯ ЛИЦЕЙ

Обед

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

50	Биточки рубленые из птицы (филе) 50 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-161,7, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69	40-77
160	Картофель отварной <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-165,09, Белки-3,23, Жиры-5,26, Углеводы-26,12	27-53
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	20-46
28	Хлеб столичный	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	3-89
Итого за Обед		Калорийность-592,65, Белки-15,63, Жиры-22,73, Углеводы-80,48	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/ 10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	30-46
50	Биточки рубленые из птицы (филе) 50 <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-161,7, Белки-8,47, Жиры-10,31, Углеводы-8,69	40-77
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	25-81
10	кукуруза консервированная порц.		7-99
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	20-46
32	Хлеб столичный	Калорийность-74,24, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	4-51
Итого за Обед льготный		Калорийность-569,13, Белки-15,65, Жиры-19,94, Углеводы-80,83	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 24 МАЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Винегрет овощной с кваш. капуст. с луком репчат. <i>картофель, капуста квашеная, свекла, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-130,62, Белки-1,66, Жиры-10,17, Углеводы-7,91	23-16
100	Салат из сырых овощей с пекинск. капустой <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-73,23, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	30-78
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком <i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>	Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28	31-27
250/15/ 10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	30-46
50/15	Поджарка из свинины	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	89-79

свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль

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>		
75	Котлета "Заводская" 75	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23.12. Углеводы-13.24	70-86
	<i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
75	Биточки рубленные из птицы (филе) 75	Калорийность-242,29, Белки-13,05, Жиры-15,62, Углеводы-12,28	62-94
	<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
50	Соус томатный 50	Калорийность-33,86, Белки-0,74, Жиры-1.27. Углеводы-4.77	3-61
	<i>томатная паста., морковь, мука пшеничная, соль, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок</i>		
150	Картофель отварной 150	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4.93. Углеводы-24.49	25-81
	<i>картофель, масло сливочное, соль</i>		
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-64
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток брусничный	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22.01	20-46
	<i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-66
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0.21	1-83
		Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20.2	34-65
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20.2	30-63
		Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11.68. Углеводы-32.13	51-12
100	Пицца школьная с колбасой	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8.31. Углеводы-36.08	41-98
	<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>		
80	Лепешка сырная	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15.14. Углеводы-63.16	44-61
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	4-62
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
		Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42	6-30
30	Хлеб столичный		
30	Батон нарезной		

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