

МЕНЮ НА 25 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 ячневая с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры- 11,28, Углеводы-39,57	40-77
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-664,6, Белки-18,21, Жиры- 28.22. Углеводы-81.83	117-33
<u>ЦСО 1 обед</u>			
80	Салат "Здоровье" <i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-112,83, Белки-2,24, Жиры- 9.36. Углеводы-4.81	19-79
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры- 5,29, Углеводы-17,56	27-38
75	Котлета рыбная (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5.54. Углеводы-11.3	87-09
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5.41. Углеводы-22.03	27-40
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
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	4-55
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-790,3, Белки-24,23, Жиры- 26.33. Углеводы-113.15	182-67
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 25 МАЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

70	Салат "Здоровье" <i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-98,73, Белки-1,96, Жиры- 8.19. Углеводы-4.21	17-32
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры- 5,29, Углеводы-17,56	27-38
75	Котлета рыбная (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5.54. Углеводы-11.3	87-09

150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5.41. Углеводы-22.03	27-40
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
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	4-62
28	Хлеб столичный	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0.31. Углеводы-13.83	3-93

Итого за ЦСО2 Калорийность-771,56, Белки-23,84, Жиры-25.14. Углеводы-111.56 **180-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 25 МАЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

50	Котлета рыбная (треска) 50 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5.37. Углеводы-7.58	58-64
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5.41. Углеводы-22.03	27-40
20	Горошек зеленый порц.	Калорийность-8, Белки-0,62, Жиры-0,04, Углеводы-1.3	10-16
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12.79	3-97

Итого за Завтрак Калорийность-383,36, Белки-12,4, Жиры-11.03. Углеводы-58.67 **104-00**

Завтрак льготный

75	Котлета рыбная (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5.54. Углеводы-11.3	87-09
130	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-130,18, Белки-2,81, Жиры-4.69. Углеводы-19.09	23-74
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0.28. Углеводы-17.22	5-34

Итого за Завтрак льготный Калорийность-406,08, Белки-15,29, Жиры-10.51. Углеводы-62.58 **120-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 25 МАЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/2	Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	14-03
35/35	Гуляш из свинины 35/35 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21.85. Углеводы-2.09	69-00
100	Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3.34. Углеводы-24.7	10-95
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
27	Хлеб столичный	Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13.34	3-76

	Итого за Обед	Калорийность-666,03, Белки-15,8, Жиры-28.64. Углеводы-85.56	110-00
	<u>Обед льготный</u>		
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	27-38
	<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
35/35	Гуляш из свинины 35/35	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21.85. Углеводы-2.09	69-00
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>		
150	Макаронные изделия отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углеводы-37.05	16-41
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0.16. Углеводы-27.87	12-26
	<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
35	Хлеб столичный	Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17.29	4-95
	Итого за Обед льготный	Калорийность-788,64, Белки-20,97, Жиры-32.7. Углеводы-101.86	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 25 МАЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из кваш. капусты с луком реп.	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	38-15
	<i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
100	Винегрет овощной с кваш. капуст. с луком репчат.	Калорийность-130,62, Белки-1,66, Жиры-10,17, Углеводы-7,91	23-16
	<i>картофель, капуста квашеная, свекла, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</i>		
100/2	Салат из пекинской капусты со св. помидором	Калорийность-74,95, Белки-1,22, Жиры-5,21, Углеводы-5,38	41-69
	<i>капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>		
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	27-38
	<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
35/35	Гуляш из свинины 35/35	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21.85. Углеводы-2.09	69-00
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>		
90	Котлета "Сказка"	Калорийность-249,23, Белки-11,11, Жиры-20.5. Углеводы-5.05	63-96
	<i>яйцо столовое, свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, 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>		
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>		
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	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5.41. Углеводы-22.03	27-40
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	Макаронные изделия отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углеводы-37.05	16-41
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		

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
52/50	Сосиска в тесте запеченная <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	37-91
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31. Углеводы-36,08	41-98
75/15	Булочка "Домашняя" с сахаром <i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие</i>	Калорийность-346,22, Белки-5,74, Жиры-9,99, Углеводы-58,73	29-99
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