

МЕНЮ НА 29 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>			
30	Сыр порц.	Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98	41-88
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
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	5-66
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-609,78, Белки-17,82, Жиры- 29.2. Углеводы-68.19	111-38
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64	39-14
40/100	Плов из свинины 40/100 свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый	Калорийность-378,02, Белки-11,34, Жиры- 24.67. Углеводы-27.49	85-33
15	Горошек зеленый порц.	Калорийность-6, Белки-0,47, Жиры-0,03, Углеводы-0.98	7-62
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
75	Сочни северные с курицей тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное	Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры- 7.77. Углеводы-24.6	36-51
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	4-62
22	Хлеб столичный	Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры- 0.24. Углеводы-10.87	3-14
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-991,04, Белки-30,74, Жиры- 43.57. Углеводы-118.21	188-62
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 29 МАЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2

250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64	39-14
40/100	Плов из свинины 40/100 свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый	Калорийность-378,02, Белки-11,34, Жиры- 24.67. Углеводы-27.49	85-33
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
75	Сочни северные с курицей тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное	Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры- 7.77. Углеводы-24.6	36-51

23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0.18. Углеводы-11.32	3-54
23	Хлеб столичный	Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0.25. Углеводы-11.36	3-22
Итого за ЦСО2		Калорийность-970,91, Белки-29,8, Жиры-43.49. Углеводы-114.28	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 29 МАЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

40/100	Плов из свинины 40/100	Калорийность-378,02, Белки-11,34, Жиры-24.67. Углеводы-27.49	85-33
	<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>		
20	Горошек зеленый порц.	Калорийность-8, Белки-0,62, Жиры-0,04, Углеводы-1.3	10-16
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	4-68
Итого за Завтрак		Калорийность-515,55, Белки-14,24, Жиры-24.95. Углеводы-58.52	104-00

Завтрак льготный

40/100	Плов из свинины 40/100	Калорийность-378,02, Белки-11,34, Жиры-24.67. Углеводы-27.49	85-33
	<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>		
15	Горошек зеленый порц.	Калорийность-6, Белки-0,47, Жиры-0,03, Углеводы-0.98	7-62
200	Компот из кураги	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0.06. Углеводы-30.16	21-92
	<i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0.26. Углеводы-16.24	5-13
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-587,77, Белки-15,36, Жиры-25.02. Углеводы-74.87	120-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 29 МАЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/2	Суп из овощей со сметаной с зеленью	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	19-00
	<i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
82	Котлеты "Домашние"	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22.95. Углеводы-9.09	72-55
	<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо стловое</i>		
100	Макароны отварные	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3.34. Углеводы-24.7	10-95
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
26	Хлеб столичный	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0.29. Углеводы-12.84	3-67
Итого за Обед		Калорийность-636,25, Белки-16,71, Жиры-31.31. Углеводы-72.02	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

82	Котлеты "Домашние" (свин.) <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	72-55
100	Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3.34. Углеводы-24.7	10-95
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12.35	3-53
Итого за Обед льготный		Калорийность-707,9, Белки-20,74, Жиры-37.02. Углеводы-72.75	130-00
Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .			

МЕНЮ НА 29 МАЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

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
100/2	Салат из пекинской капусты со св. огурцом <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	40-95
100	Салат из кваш. капусты с луком реп. <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	38-15
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
50/15	Поджарка из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30.34. Углеводы-2.4	89-79
75	Мясо "По-министерски" (филе кур) <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	69-72
82	Котлеты "Домашние" (свин.) <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	72-55
40/100	Плов из свинины 40/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-378,02, Белки-11,34, Жиры-24,67, Углеводы-27,49	85-33
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 кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0.06. Углеводы-30.16	21-92
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
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
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 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