

# Лицей (Лицей)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>ЦСО 1 завтрак</u></b>		
30	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-105, Белки-8, Жиры-8
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-11
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15
31	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b>		Калорийность-398, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-42
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>		
50	<b>Салат из свеклы с сыром и чесноком</b> <i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>	Калорийность-66, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-4
250/20/ 2	<b>Суп картофельный с рыбой свежей ( треска)</b> <i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп ( зелень)</i>	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21
60/50	<b>Тефтели ( свин.) в сметанно-томатном соусе без риса</b> <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-265, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29
102	<b>Булочка с джемом</b> <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-416, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-63
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15
<b>Итого за ЦСО 1 обед</b>		Калорийность-1 385, Белки-32, Жиры-51, Углеводы-198
<b><u>ЦСО2</u></b>		
250/20/ 2	<b>Суп картофельный с рыбой свежей ( треска)</b> <i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп ( зелень)</i>	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21

60/50	<b>Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса</b> <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-265, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12
115	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-177, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-31
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29
102	<b>Булочка с джемом</b> <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-416, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-63
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15
<b>Итого за ЦСО2</b>		Калорийность-1 265, Белки-28, Жиры-45, Углеводы-185

### Завтрак

75	<b>Шницель натуральный рубленый (свинина)</b> <i>свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-388, Белки-14, Жиры-34, Углеводы-8
100	<b>Рис отварной 100</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27
25	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-6, Углеводы-1
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15
22	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-661, Белки-18, Жиры-38, Углеводы-61

### Завтрак льготный

75	<b>Шницель натуральный рубленый (свинина)</b> <i>свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-388, Белки-14, Жиры-34, Углеводы-8
100	<b>Рис отварной 100</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27
35	<b>кукуруза консервированная порц.</b>	
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-667, Белки-18, Жиры-38, Углеводы-63

### Обед

250/20/ 2	<b>Суп картофельный с рыбой свежей ( треска)</b> <i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп ( зелень)</i>	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21
60/50	<b>Тефтели ( свин.) в томатном соусе без риса</b> <i>соус томатный, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264, Белки-7, Жиры-20, Углеводы-13
100	<b>Каша перловая рассып.100</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22
10	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-1
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102, Углеводы-25
23	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11

**Итого за Обед** Калорийность-688, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-93

**Обед льготный**

250/20/ 2	<b>Суп картофельный с рыбой свежей ( треска)</b> <i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп ( зелень)</i>	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21
60/50	<b>Тефтели ( свин.) в томатном соусе без риса</b> <i>соус томатный, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264, Белки-7, Жиры-20, Углеводы-13
100	<b>Каша перловая рассып.100</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22
30	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-4, Углеводы-1
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29
22	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-11
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10

**Итого за Обед льготный** Калорийность-764, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-106

**Сотрудники**

100	<b>Салат "Онежский"</b> <i>капуста б/к, горошек зеленый., колбаса п/к, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок, соль йодированная, укроп ( зелень)</i>	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-8
100	<b>Салат " Морковь острая"</b> <i>морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-139, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10
100	<b>Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью</b> <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, укроп ( зелень)</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2
250/2/5/ 10	<b>Солянка домашняя со сметаной с зеленью</b>	Калорийность-207, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-9

картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, огурцы соленые, колбаса п/к, сосиски, сметана 15%, лимон, масло растительное, томатная паста., соль, укроп ( зелень)

250/20/ 2	<b>Суп картофельный с рыбой свежей ( треска)</b> <i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп ( зелень)</i>	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21
80	<b>Отбивная из филе птицы</b> <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-10
75	<b>Шницель натуральный рубленый (свинина)</b> <i>свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-388, Белки-14, Жиры-34, Углеводы-8
60/50	<b>Тефтели ( свин.) в сметанно-томатном соусе без риса</b> <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-265, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12
50	<b>Рыба в яйце(треска) 50</b> <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37
150/20/ 5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-37
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b> <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>	
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	<b>Пицца школьная с п/к колбасой</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса п/к, сыр твердый, томатная паста., укроп ( зелень), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32
90	<b>Беляш школьный</b> <i>мука пшеничная, свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-253, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-26

<b>75</b>	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный( для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-211, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-32
<b>75/15</b>	<b>Булочка в шоколаде 75/15</b> <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-316, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-53
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
<b>30</b>	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15
<b>30</b>	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
<b>Итого за Сотрудники</b>		Калорийность-4 293, Белки-135, Жиры-198, Углеводы-485
<b>Итого за день</b>		Калорийность-10 120, Белки-282, Жиры-442, Углеводы-1 233

Бухгалтер

\_\_\_\_\_

Зав.  
производство  
М

\_\_\_\_\_

Директор  
школы

\_\_\_\_\_

**13.10.2022**

<b>Стоимость питания</b>
------------------------------

**44-75**

**40-74**

**5-99**

**6-59**

---

**98-07**

**15-71**

**45-33**

**41-11**

**26-84**

**20-05**

**44-00**

**4-68**

**4-21**

---

**201-93**

**45-33**

**41-11**

**20-58**

**20-05**

**44-00**

**4-72**

**4-21**

---

**180-00**

**65-75**

**17-89**

**10-89**

**5-99**

**3-48**

---

**104-00**

**65-75**

**17-89**

**26-16**

**5-99**

**4-21**

---

**120-00**

**45-33**

**37-10**

**10-22**

**3-68**

**10-39**

**3-28**

---

**110-00**

**45-33**

**37-10**

**10-22**

**11-04**

**20-05**

**3-09**

**3-17**

---

**130-00**

**33-68**

**14-81**

**36-11**

**47-08**



**45-33**

**50-63**

**65-75**

**41-11**

**66-55**

**26-84**

**16-76**

**57-50**

**20-05**

**3-94**

**5-99**

**2-04**

**38-84**

**36-27**

**34-13**

**55-07**

**36-20**

**28-74**

**47-77**

**4-68**

**4-21**

**6-43**

---

**826-51**

---

**1 770-51**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023