

МЕНЮ НА 2 ФЕВРАЛЯ 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 геркулесовая с маслом <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа «геркулес», масло сливочное, сахар - песок, соль</small> | Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06 | 42-76 |
| 150/50/ 15 | Чай с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small> | Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры- 1,25, Углеводы-17,37 | 12-83 |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42 | 6-30 |
| Итого за ЦСО 1 завтрак | | Калорийность-651,72, Белки-20, Жиры- 31.83. Углеводы-70.93 | 120-21 |
| <u>ЦСО 1 обед</u> | | | |
| 250/20/ 10/2 | Борщ со св.капустой, с кар..мясом(филе.), смет. . <small>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</small> | Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры- 7,87, Углеводы-13,19 | 36-74 |
| 75 | Котлета рыбная (треска).75 <small>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small> | Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5.54. Углеводы-11.3 | 87-09 |
| 150 | Пюре картофельное 150 <small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5.41. Углеводы-22.03 | 26-28 |
| 200 | Напиток брусничный <small>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small> | Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22.01 | 20-46 |
| 33 | Хлеб пшеничный | Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры- 0.26. Углеводы-16.24 | 5-02 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82 | 4-20 |
| Итого за ЦСО 1 обед | | Калорийность-670,59, Белки-23,2, Жиры- 19.54. Углеводы-99.59 | 179-79 |
| ИТОГО | | | 300-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 2 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2

| | | | |
|-----------------|---|--|--------------|
| 250/20/ 10/2 | Борщ со св.капустой, с кар..мясом(филе.), смет. . <small>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</small> | Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры- 7,87, Углеводы-13,19 | 36-74 |
| 75 | Котлета рыбная (треска).75 <small>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small> | Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5.54. Углеводы-11.3 | 87-09 |
| 150 | Пюре картофельное 150 <small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5.41. Углеводы-22.03 | 26-28 |
| 200 | Напиток брусничный <small>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small> | Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22.01 | 20-46 |
| 34 | Хлеб пшеничный | Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16.73 | 5-23 |

30 Хлеб столичный

Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82

4-20**Итого за ЦСО2**

Калорийность-672,94, Белки-23,27, Жиры-19.55. Углеводы-100.08

180-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 2 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ****Завтрак**

| | | | |
|-----------------|--|---|--------------|
| 50 | Котлета рыбная (треска)50 | Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5.37. Углеводы-7.58 | 58-64 |
| | <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i> | | |
| 100 | Пюре картофельное 100 | Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3.6. Углеводы-14.68 | 17-45 |
| | <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</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> | | |
| 110 | Яблоко св. | Калорийность-51,7, Белки-0,03, Жиры-0,44, Углеводы-10.78 | 17-32 |
| 32 | Хлеб пшеничный | Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15.74 | 4-93 |

Итого за Завтрак

Калорийность-393,45, Белки-11,24, Жиры-9.68. Углеводы-63.96

104-00**Завтрак льготный**

| | | | |
|------------|--|--|--------------|
| 75 | Котлета рыбная (треска).75 | Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5.54. Углеводы-11.3 | 87-09 |
| | <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | | |
| 150 | Пюре картофельное 150 | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5.41, Углеводы-22.03 | 26-28 |
| | <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i> | | |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-83 |
| | <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | | |
| 18 | Хлеб пшеничный | Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8.86 | 2-80 |

Итого за Завтрак льготный

Калорийность-386,16, Белки-14,43, Жиры-11.09. Углеводы-57.16

120-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 2 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ****Обед**

| | | | |
|-----------------|--|--|--------------|
| 250/10/2 | Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной , зелень | Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3 | 18-59 |
| | <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень)</i> | | |
| 50 | Мясо "По-министерски "(филе кур) 50 | Калорийность-151,95, Белки-7,22, Жиры-12,15, Углеводы-3,39 | 43-16 |
| | <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крахмал картофельный, соль, яйцо столовое</i> | | |
| 100 | Каша рассыпчатая гречневая | Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1 | 16-42 |
| | <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | | |
| 20 | Помидор свежий | Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0.76 | 7-00 |
| 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> | | |

| | | | |
|-------------------------------|---|--|---------------|
| 31 | Хлеб столичный | Калорийность-71,92, Белки-1,74, Жиры-0,34, Углеводы-15,31 | 4-37 |
| Итого за Обед | | Калорийность-573,97, Белки-16,24, Жиры-22,05, Углеводы-76,87 | 110-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/20/ 10/2 | Борщ со св.капустой, с кар.,мясом(филе.),смет., свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота | Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19 | 36-74 |
| 50 | Мясо "По-министерски "(филе кур) 50 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крахмал картофельный, соль, яйцо столовое</i> | Калорийность-151,95, Белки-7,22, Жиры-12,15, Углеводы-3,39 | 43-16 |
| 150 | Каша рассып.гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 24-64 |
| 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 |
| 36 | Хлеб столичный | Калорийность-83,52, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78 | 5-00 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-700, Белки-22,85, Жиры-26,88, Углеводы-91,01 | 130-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 2 ФЕВРАЛЯ 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 | Салат "Капуста царская" зел. луком <i>капуста б/к, помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-111,15, Белки-1,3, Жиры-10,1, Углеводы-3,24 | 26-02 |
| 100 | Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел. луком <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</i> | Калорийность-126,12, Белки-1,52, Жиры-10,15, Углеводы-6,96 | 29-21 |
| 250/20/ 10/2 | Борщ со св.капустой, с кар.,мясом(филе.),смет., свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота | Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19 | 36-74 |
| 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 |
| 50 | Мясо "По-министерски "(филе кур) 50 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крахмал картофельный, соль, яйцо столовое</i> | Калорийность-151,95, Белки-7,22, Жиры-12,15, Углеводы-3,39 | 43-16 |
| 50 | Рыба в яйце(треска) 50 <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i> | Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19 | 95-39 |
| 80 | Филе куриное " Забава" <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i> | Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39 | 69-35 |
| 150 | Каша рассып.гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 24-64 |

| | | | |
|--------------|---|--|--------------|
| 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 | 26-28 |
| 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 |
| 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 |
| 0,5 | Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л. | | 41-79 |
| 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</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 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023