

МЕНЮ НА 3 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>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0.28	16-58
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0.08	16-44
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом молоко пастеризованное2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	41-12
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
110	Мандарины	Калорийность-41,8, Белки-0,88, Жиры-0,22, Углеводы-8.25	35-97
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-467,61, Белки-11,09, Жиры- 24.59. Углеводы-49.68	120-24
<u>ЦСО 1 обед</u>			
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок	Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры- 9,07, Углеводы-7,28	31-27
250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе.) со сметаной ,зелень капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень)	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры- 7,09, Углеводы-10,81	27-93
50/100	Плов из птицы (филе кур) 50/100 куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры- 19,83, Углеводы-27,54	76-08
200	Компот из вишни вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота	Калорийность-116,56, Белки-0,32, Жиры- 0.08. Углеводы-28.19	34-47
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры- 0.28. Углеводы-17.22	5-39
33	Хлеб столичный	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры- 0.36. Углеводы-16.3	4-62
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-884,28, Белки-30,06, Жиры- 36.71. Углеводы-107.34	179-76
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 3 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

<u>ЦСО2</u>			
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок	Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры- 9,07, Углеводы-7,28	31-27
250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе.) со сметаной ,зелень капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень)	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры- 7,09, Углеводы-10,81	27-93
50/100	Плов из птицы (филе кур) 50/100	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры- 19,83, Углеводы-27,54	76-08

куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.

200	Компот из вишни <i>вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-116,56, Белки-0,32, Жиры-0.08. Углеводы-28.19	34-47
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0.28. Углеводы-17.22	5-35
35	Хлеб столичный	Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17.29	4-90
Итого за ЦСО2		Калорийность-888,92, Белки-30,17, Жиры-36.74. Углеводы-108.33	180-00
Бухгалтер		Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 3 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

50/100	Плов из птицы (филе кур) 50/100 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	76-08
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
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	4-94
Итого за Завтрак		Калорийность-537,47, Белки-17,63, Жиры-20.54. Углеводы-69.24	104-00

Завтрак льготный

50/100	Плов из птицы (филе кур) 50/100 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	76-08
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1.14	10-50
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
150	Яблоко св.	Калорийность-70,5, Белки-0,05, Жиры-0,6, Углеводы-14.7	23-62
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0.22. Углеводы-13.28	4-14
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-551,72, Белки-17,6, Жиры-20.72. Углеводы-71.84	120-00

Бухгалтер

Зав. производством

Директор школы

МЕНЮ НА 3 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-114,3, Белки-2,2, Жиры-6,83, Углеводы-10,81	14-90
75	Шницель из свинины <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23.76. Углеводы-12.58	74-19
100	Капуста отварная с маслом 100 <i>капуста б/к, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-83,54, Белки-2,87, Жиры-4,49, Углеводы-7,47	14-82

200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
16	Хлеб столичный	Калорийность-37,12, Белки-0,9, Жиры-0,18, Углеводы-7,9	2-26
Итого за Обед		Калорийность-599,1, Белки-16,04, Жиры-35,26. Углеводы-53,73	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-114,3, Белки-2,2, Жиры-6,83, Углеводы-10,81	14-90
75	Шницель из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76. Углеводы-12,58	74-19
100	Капуста отварная с маслом 100 <i>капуста б/к, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-83,54, Белки-2,87, Жиры-4,49, Углеводы-7,47	14-82
200	Напиток вишневый <i>вода, вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,59, Белки-0,19, Жиры-0,05. Углеводы-26,44	23-15
21	Хлеб столичный	Калорийность-48,72, Белки-1,18, Жиры-0,23. Углеводы-10,37	2-94
Итого за Обед льготный		Калорийность-659,26, Белки-16,51, Жиры-35,36. Углеводы-67,67	130-00
Бухгалтер		Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 3 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом <i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	19-47
100	Салат из кваш. капусты с зел. луком <i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	44-42
100/2	Салат из пекинской капусты со св. огурцом <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп (зелень), соль йодированная</i>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	40-95
250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе.) со сметаной, зелень <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры-7,09, Углеводы-10,81	27-93
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	Шницель из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76. Углеводы-12,58	74-19
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
50/100	Плов из птицы (филе кур) 50/100 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	76-08

50/50	Рыба запеченная, под маринадом <i>треска филе зам., морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста., соль йодированная, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-153,96, Белки-10,56, Жиры-9,44, Углеводы-6,6	107-56
150	Капуста отварная с маслом 150 <i>капуста б/к, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-83,57, Белки-2,87, Жиры-4,49, Углеводы-7,48	22-22
150	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупка гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6.33. Углеводы-34.64	24-64
150	Макаронны 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	Макаронны 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
200	Напиток вишневый <i>вода, вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,59, Белки-0,19, Жиры-0.05. Углеводы-26.44	23-15
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 7 <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
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
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
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 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023