

МЕНЮ НА 6 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
25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	34-90
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
200/15/ 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
27	Батон нарезной	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры- 0.78, Углеводы-13.88	5-63
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-646,85, Белки-21,1, Жиры- 31.57, Углеводы-68.99	119-98
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/15/ 10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</i>	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры- 4,22, Углеводы-9,83	30-17
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры- 29.68, Углеводы-3.74	94-71
150	Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры- 4.88, Углеводы-33.49	14-93
20	Горошек зеленый порц.	Калорийность-8, Белки-0,62, Жиры-0,04, Углеводы-1.3	10-16
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
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры- 0.28, Углеводы-17.22	5-39
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-863,11, Белки-23,32, Жиры- 39.56, Углеводы-102.41	180-02
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 6 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/15/ 10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</i>	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры- 4,22, Углеводы-9,83	30-17
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры- 29.68, Углеводы-3.74	94-71
150	Каша перловая рассып.150	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры- 4.88, Углеводы-33.49	14-93

крупя перловая, масло сливочное, соль

20	Горошек зеленый порц.	Калорийность-8, Белки-0,62, Жиры-0,04, Углеводы-1.3	10-16
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>		
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0.28, Углеводы-17.22	5-37
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20

Итого за ЦСО2 Калорийность-863,11, Белки-23,32, Жиры-39.56, Углеводы-102.41 **180-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 6 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

80	Котлеты мясо- картофель. " По-Хлыновски" свин.	Калорийность-324,07, Белки-10,95, Жиры-27,87, Углеводы-7,25	84-81
	<i>свинина б/к (лопатка), картофель, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное</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>		
200/15/ 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>		
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-39,95, Белки-1,29, Жиры-0.14, Углеводы-8.36	2-58
Итого за Завтрак		Калорийность-569,91, Белки-16,17, Жиры-31.36, Углеводы-55.49	104-00

Завтрак льготный

80	Котлеты мясо- картофель. " По-Хлыновски" свин.	Калорийность-324,07, Белки-10,95, Жиры-27,87, Углеводы-7,25	84-81
	<i>свинина б/к (лопатка), картофель, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное</i>		
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01, Углеводы-37.05	16-41
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
15	Горошек зеленый порц.	Калорийность-6, Белки-0,47, Жиры-0,03, Углеводы-0.98	7-62
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>		
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17.71	5-50
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-692,8, Белки-20,02, Жиры-33.21, Углеводы-78.17	120-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 6 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/ 2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	17-07
	<i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</i>		
35/35	Гуляш из свинины 35/35	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21.85, Углеводы-2.09	69-00

свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная

150 **Каша перловая рассып.150** Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4.88. Углеводы-33.49 **14-93**

крупя перловая, масло сливочное, соль

200 **Чай с сахаром** Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 **3-83**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

37 **Хлеб столичный** Калорийность-85,84, Белки-2,07, Жиры-0.41. Углеводы-18.28 **5-17**

Итого за Обед Калорийность-689,42, Белки-17,17, Жиры-33.86. Углеводы-78.66 **110-00**

Обед льготный

250/10/
2 **Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью** Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83 **17-07**

зеленью

капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.

40/40 **Гуляш из свинины 40/40** Калорийность-272,7, Белки-9,44, Жиры-25.02. Углеводы-2.38 **79-03**

свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная

100 **Каша перловая рассып.100** Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3.25. Углеводы-22.31 **9-98**

крупя перловая, масло сливочное, соль

200 **Напиток брусничный** Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22.01 **20-46**

брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

25 **Хлеб столичный** Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12.35 **3-46**

Итого за Обед льготный Калорийность-662,68, Белки-16,31, Жиры-35.39. Углеводы-68.88 **130-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 6 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100/2 **Салат "Любительский"** Калорийность-131,71, Белки-2,89, Жиры-11,24, Углеводы-4,54 **16-29**

капуста б/к с зеленью

капуста б/к, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, укроп (зелень), чеснок

100 **Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел. луком** Калорийность-126,12, Белки-1,52, Жиры-10,15, Углеводы-6,96 **29-21**

луком

картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная

100 **Салат "Морковь острая"** Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10.1. Углеводы-10.38 **15-39**

морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота

250/15/
10/2 **Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной. зеленью** Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83 **30-17**

капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.

50/50 **Гуляш из свинины** Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29.68. Углеводы-3.74 **94-71**

свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная

80 **Котлеты мясо- картофель. " По-Хлыновски" свин.** Калорийность-324,07, Белки-10,95, Жиры-27,87, Углеводы-7,25 **84-81**

свинина б/к (лопатка), картофель, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное

80 **Филе куриное " Забава"** Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20.53. Углеводы-3.39 **69-35**

куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль

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
150	Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4.88. Углеводы-33.49	14-93
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
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4.93. Углеводы-24.49	24-50
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 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 столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8.31. Углеводы-36.08	41-98
75	Ватрушка с вишней <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня с загустителем, сахар - песок, мука</i>	Калорийность-204,73, Белки-5,15, Жиры-2.69. Углеводы-39.62	39-68
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