

МЕНЮ НА 7 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>			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	20-94
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 молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа «геркулес», масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	42-76
200	Какао растворимый с молоком молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	27-48
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры- 0.99 Углеводы-17.48	7-14
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-662,62, Белки-20,71, Жиры- 31.31, Углеводы-73.75	114-76
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69	31-66
76/50	Колбаски "По - домашнему" свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль	Калорийность-408,79, Белки-12,92, Жиры- 36.1. Углеводы-7.92	104-53
150	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5.01. Углеводы-37.05	16-41
200	Компот из кураги курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0.06. Углеводы-30.16	21-92
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17.71	5-54
37	Хлеб столичный	Калорийность-85,84, Белки-2,07, Жиры- 0.41 Углеводы-18.28	5-18
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-1 074,93, Белки-30,49, Жиры- 47.43. Углеводы-130.81	185-24
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 7 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2

250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69	31-66
76/50	Колбаски "По - домашнему" свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль	Калорийность-408,79, Белки-12,92, Жиры- 36.1. Углеводы-7.92	104-53
120	Макароны отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-173,38, Белки-4,64, Жиры- 4.01. Углеводы-29.64	13-14
200	Компот из кураги курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0.06. Углеводы-30.16	21-92

30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	4-55
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
Итого за ЦСО2		Калорийность-1 001,25, Белки-28,48, Жиры-46.3. Углеводы-116.99	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 7 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

15	Колбаса (порциями) <i>колбаса п/к</i>	Калорийность-55,95, Белки-2,57, Жиры-5.07, Углеводы-0.03	9-18
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	59-21
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6.11, Углеводы-40.01	25-44
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
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14.27	4-51
Итого за Завтрак		Калорийность-680,6, Белки-16,22, Жиры-32.15. Углеводы-81.31	104-00

Завтрак льготный

20	Колбаса (порциями) <i>колбаса п/к</i>	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0.04	12-24
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	59-21
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6.11, Углеводы-40.01	25-44
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9.8	15-75
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0.18, Углеводы-11.32	3-53
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-729,77, Белки-16,59, Жиры-34.18. Углеводы-87.96	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 7 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	13-58
-------	---	--	-------

38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	51-97
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
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
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10.82	3-32
20	Хлеб столичный	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9.88	2-80
Итого за Обед		Калорийность-777,97, Белки-21,58, Жиры-27.66. Углеводы-110.12	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <i>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	31-66
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	51-97
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
10	Огурец свежий	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	3-31
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
34	Хлеб столичный	Калорийность-78,88, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16.8	4-73
Итого за Обед льготный		Калорийность-771,08, Белки-21,19, Жиры-28.06. Углеводы-107.66	130-00
Бухгалтер		Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 7 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат витаминный (2 вар,) <i>капуста б/к, горошек зеленый., морковь, перец сладкий, лук зеленый (перо), масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-100,84, Белки-1,64, Жиры-6.11. Углеводы-9.68	36-26
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
100/2	Салат " Летний"с зеленью <i>картофель, огурцы свежие, помидоры свежие, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-103,09, Белки-2,45, Жиры-7.35. Углеводы-6.17	32-97
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <i>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	31-66
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

60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	59-21
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
80	Отбивная из филе птицы 80	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48. Углеводы-10,4	65-08
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>		
50/50	Рыба тушенная с овощами (треска)	Калорийность-109,99, Белки-10,34, Жиры-5,4, Углеводы-4,91	106-33
	<i>треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист</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>		
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	54-42
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
150	Каша рассып.гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33. Углеводы-34,64	24-64
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11. Углеводы-40,01	25-44
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
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>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном 7	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-66
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
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
100	Пицца школьная с колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68. Углеводы-32,13	51-12
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная</i>		
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85. Углеводы-29,53	37-91
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14. Углеводы-63,16	44-61
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
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.
производствомДиректор
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023