

МЕНЮ НА 9 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> | | | |
| 20 | Сыр порц. | Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32 | 27-92 |
| 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 <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51 | 41-10 |
| 200 | Кофейный напиток с <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i> | Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26.76 | 25-90 |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42 | 6-30 |
| Итого за ЦСО 1 завтрак | | Калорийность-664,97, Белки-18,48, Жиры- 29.03. Углеводы-79.77 | 117-66 |
| <u>ЦСО 1 обед</u> | | | |
| 250/20/ 10/2 | Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, укроп (зелень), соль</i> | Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64 | 38-70 |
| 75 | Котлета рыбная (треска).75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5.54. Углеводы-11.3 | 87-09 |
| 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 |
| 25 | Огурец свежий | Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03 | 8-29 |
| 200 | Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры- 0.16. Углеводы-27.87 | 12-26 |
| 36 | Хлеб пшеничный | Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17.71 | 5-52 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82 | 4-20 |
| Итого за ЦСО 1 обед | | Калорийность-720,99, Белки-23,51, Жиры- 22.22. Углеводы-105.37 | 182-34 |
| ИТОГО | | | 300-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 9 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

| | | | |
|-----------------|--|---|--------------|
| 250/20/ 10/2 | Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, укроп (зелень), соль</i> | Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64 | 38-70 |
| 75 | Котлета рыбная (треска).75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5.54. Углеводы-11.3 | 87-09 |
| 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 |
| 20 | Огурец свежий | Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02 | 6-63 |
| 200 | Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры- 0.16. Углеводы-27.87 | 12-26 |
| 31 | Хлеб пшеничный | Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры- 0.25. Углеводы-15.25 | 4-84 |

Итого за ЦСО2Калорийность-708,69, Белки-23,09, Жиры-
22.17. Углеводы-102.91**180-00**

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 9 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 пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | | |
| 200 | Кофейный напиток с | Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26.76 | 25-90 |
| | <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i> | | |
| 13 | Хлеб пшеничный | Калорийность-30,55, Белки-0,99, Жиры-0,1, Углеводы-6.4 | 2-01 |

Итого за ЗавтракКалорийность-387,29, Белки-13,06, Жиры-
11.57. Углеводы-55.42**104-00****Завтрак льготный**

| | | | |
|-----|--|--|--------------|
| 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> | | |
| 150 | Пюре картофельное 150 | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5.41. Углеводы-22.03 | 26-28 |
| | <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | | |
| 15 | Огурец свежий | Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02 | 4-97 |
| 200 | Кофейный напиток с | Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26.76 | 25-90 |
| | <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i> | | |
| 27 | Хлеб пшеничный | Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры- 0.22. Углеводы-13.28 | 4-21 |

Итого за Завтрак льготныйКалорийность-471,93, Белки-15,31, Жиры-
13.52. Углеводы-69.65**120-00**

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 9 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ****Обед**

| | | | |
|--------------|--|--|--------------|
| 250/10/ 2 | Суп из овощей со сметаной с зеленью | Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры- 4,73, Углеводы-10,42 | 19-00 |
| | <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | | |
| 50 | Котлета "Заводская" 50 | Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры- 15.69. Углеводы-8.97 | 49-09 |
| | <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, 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> | | |
| 10 | Огурец свежий | Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01 | 3-31 |
| 200 | Компот из свежих яблок | Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры- 0.16. Углеводы-27.87 | 12-26 |
| | <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | | |
| 12 | Хлеб столичный | Калорийность-27,84, Белки-0,67, Жиры- 0.13. Углеводы-5.93 | 1-70 |

Итого за ОбедКалорийность-668,31, Белки-17,85, Жиры-
27.05. Углеводы-87.83**110-00****Обед льготный**

| | | | |
|-------------------------------|--|--|---------------|
| 250/20/ 10/2 | Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, укроп (зелень), соль</i> | Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64 | 38-70 |
| 50 | Котлета "Заводская" 50 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15.69, Углеводы-8.97 | 49-09 |
| 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 | Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0.16, Углеводы-27.87 | 12-26 |
| 18 | Хлеб пшеничный | Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8.86 | 2-79 |
| 18 | Хлеб столичный | Калорийность-41,76, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8.89 | 2-52 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-797,4, Белки-23,58, Жиры-32.98, Углеводы-100.87 | 130-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 9 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

| | | | |
|-----------------|---|--|--------------|
| 100 | Салат "Онежский" <i>капуста б/к, горошек зеленый., колбаса п/к, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок, соль йодированная, укроп (зелень)</i> | Калорийность-205,29, Белки-5,21, Жиры-16.87, Углеводы-8.02 | 32-74 |
| 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 |
| 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 из пек. капусты с морковью <i>капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль, лимон. кислота</i> | Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25 | 23-78 |
| 250/20/ 10/2 | Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, укроп (зелень), соль</i> | Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64 | 38-70 |
| 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 | Котлета "Заводская" 50 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15.69, Углеводы-8.97 | 49-09 |
| 110 | Котлета "Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i> | Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22.59, Углеводы-19.46 | 77-21 |
| 82 | Котлеты "Московские" <i>говядина 1 кат., хлеб пшеничный, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-230,58, Белки-12,41, Жиры-15.54, Углеводы-10.23 | 90-77 |
| 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 | 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 |

| | | | |
|--------------|---|--|--------------|
| 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 | Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0.16. Углеводы-27.87 | 12-26 |
| 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 |
| 90 | Беляш с мясом печеный 90 свин. <i>свинина б/к (лопатка), мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i> | Калорийность-263,12, Белки-9,68, Жиры-14,72, Углеводы-22,97 | 57-86 |
| 75 | Ватрушка "Осенняя" с брусникой <i>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло</i> | Калорийность-207,57, Белки-4,94, Жиры-2,68, Углеводы-41 | 36-34 |
| 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