

МЕНЮ НА 10 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
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 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	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-669,83, Белки-22,57, Жиры- 32,98, Углеводы-70,32	125-80
<u>ЦСО 1 обед</u>			
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
250/15/ 20/10/2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры- 11,72, Углеводы-12,17	38-61
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры- 15,14, Углеводы-11,37	59-55
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 лимонный <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры- 0,01, Углеводы-24,38	8-22
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	5-54
35	Хлеб столичный	Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	4-90
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-1 111,81, Белки-37,17, Жиры- 50,75, Углеводы-125,58	174-20
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 10 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

120	Салат "Онежский" <i>капуста б/к, горошек зеленый., колбаса п/к, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-246,35, Белки-6,25, Жиры- 20,24, Углеводы-9,62	39-29
250/15/ 20/10/2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры- 11,72, Углеводы-12,17	38-61

75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-55
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 лимонный <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0.01. Углеводы-24.38	8-22
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17.71	5-49
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
Итого за ЦСО2		Калорийность-1 141,27, Белки-37,93, Жиры-54.06. Углеводы-124.71	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 10 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-55
100	Каша рассыпчатая гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	16-42
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
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0.26. Углеводы-16.24	5-05
Итого за Завтрак		Калорийность-573,21, Белки-20,21, Жиры-20.07. Углеводы-76.67	104-00

Завтрак льготный

75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-55
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
200/15/ 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
170	Яблоко св.	Калорийность-79,9, Белки-0,05, Жиры-0,68, Углеводы-16.66	26-77
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10.82	3-38
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-650,87, Белки-21,94, Жиры-22.34. Углеводы-88.67	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 10 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/20/ 10/2	Свекольник с яйцом , сметаной , зеленью	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17	24-84
-----------------	--	--	--------------

свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота

52/5	Сосиски отварные с маслом 52/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	35-84
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4.93. Углеводы-24.49	24-50
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1.14	10-50
200	Напиток лимонный <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0.01. Углеводы-24.38	8-22
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9.84	3-08
22	Хлеб столичный	Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры-0.24. Углеводы-10.87	3-02
Итого за Обед		Калорийность-684,01, Белки-16,32, Жиры-31.27. Углеводы-83.14	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/ 20/10/2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	38-61
52/5	Сосиски отварные с маслом 52/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	35-84
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4.93. Углеводы-24.49	24-50
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1.14	10-50
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	9-95
200	Напиток лимонный <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0.01. Углеводы-24.38	8-22
17	Хлеб столичный	Калорийность-39,44, Белки-0,95, Жиры-0.19. Углеводы-8.4	2-38
Итого за Обед льготный		Калорийность-664,27, Белки-17,46, Жиры-33.85. Углеводы-70.83	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 10 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100/2	Салат из пекинской капусты со св. помидором <i>капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп (зелень), соль йодированная</i>	Калорийность-74,95, Белки-1,22, Жиры-5,21, Углеводы-5,38	41-69
100	Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел. лук <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 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
250/15/ 20/10/2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	38-61

свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота

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	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-55
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
50/50	Рыба тушеная с овощами (треска) <i>треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-109,99, Белки-10,34, Жиры-5,4, Углеводы-4,91	106-33
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	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93. Углеводы-24,49	24-50
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 лимонный <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01. Углеводы-24,38	8-22
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
100	Пицца школьная с колбасой <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68. Углеводы-32,13	51-12
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
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
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