

МЕНЮ НА 15 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>			
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	91-55
200/10	Каша жидкая молочная манная с маслом <i>молоко пастеризованное2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры-11,06, Углеводы-32,75	39-58
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-696,07, Белки-30,6, Жиры-22.46. Углеводы-91.93	141-26
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/10/ 2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</i>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	17-07
75	Биточки "По -белорусски" 75 (свин.) <i>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное2,5%, лук репчатый, масло растительное, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-332,87, Белки-11,51, Жиры-31,21, Углеводы-1,44	97-26
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
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	4-97
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1. Углеводы-28.13	14-36
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14.27	4-47
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-913,82, Белки-23,94, Жиры-43.62. Углеводы-105.54	158-74
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 15 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, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	30-17
75	Биточки "По -белорусски" 75 (свин.) <i>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное2,5%, лук репчатый, масло растительное, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-332,87, Белки-11,51, Жиры-31,21, Углеводы-1,44	97-26
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углеводы-37.05	16-41

20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0.76	7-00
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	6-63
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1, Углеводы-28.13	14-36
	<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12.79	3-97
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
Итого за ЦСО2		Калорийность-889,64, Белки-23,97, Жиры-41.14, Углеводы-104.82	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 15 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	91-55
	<i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</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>		
32	Батон нарезной	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16.45	6-79
Итого за Завтрак		Калорийность-447,72, Белки-24,67, Жиры-11.47, Углеводы-60.42	104-00

Завтрак льготный

120/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком 120/20	Калорийность-354,68, Белки-26,7, Жиры-12,62, Углеводы-32,34	108-05
	<i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, соль, ванилин</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>		
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42	6-29
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-494,69, Белки-29,01, Жиры-13.5, Углеводы-62.94	120-00

Бухгалтер

Зав. производством

Директор школы

МЕНЮ НА 15 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>		
50	Биточки "По - беларусски"	Калорийность-227,57, Белки-8,3, Жиры-21,14, Углеводы-1	66-60
	<i>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
80	Макароны отварные	Калорийность-115,58, Белки-3,1, Жиры-2.67, Углеводы-19.76	8-76
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		

200	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1. Углеводы-28.13	14-36
23	Хлеб столичный	Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0.25. Углеводы-11.36	3-21
Итого за Обед		Калорийность-621,34, Белки-15,33, Жиры-30.88. Углеводы-70.08	110-00
<u>Обед льготный</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, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	30-17
50	Биточки "По - беларусски" 50 <i>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-227,57, Белки-8,3, Жиры-21,14, Углеводы-1	66-60
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 изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1. Углеводы-28.13	14-36
18	Хлеб столичный	Калорийность-41,76, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8.89	2-46
Итого за Обед льготный		Калорийность-688,4, Белки-17,75, Жиры-30.67. Углеводы-84.9	130-00
Бухгалтер _____		Зав. производством _____	Директор школы _____

МЕНЮ НА 15 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

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 "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
100/20	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
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, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	30-17
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	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
50	Биточки "По - беларусски" 50 <i>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-227,57, Белки-8,3, Жиры-21,14, Углеводы-1	66-60
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>			
110	Котлета " Пожарская "	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22.59, Углеводы-19.46	77-21
<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</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>			
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1, Углеводы-28.13	14-36
<i>изюм, 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	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
200	Напиток фруктовый 0.2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20.2	30-63
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>			
80	Лепешка сырная	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8.31, Углеводы-36.08	41-98
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо</i>			
90	Беляш школьный	Калорийность-253,27, Белки-7,82, Жиры-13.25, Углеводы-25.69	46-27
<i>мука пшеничная, свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>			
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4.13, Углеводы-32.48	30-18
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и</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