

МЕНЮ НА 17 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>			
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 пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	41-12
200	Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	27-48
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-547,93, Белки-18,82, Жиры- 32,35. Углеводы-44,31	133-22
<u>ЦСО 1 обед</u>			
60	Салат "Онежский" <i>капуста б/к, горошек зеленый., колбаса, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-123,17, Белки-3,13, Жиры- 10,12. Углеводы-4,81	19-64
250/20/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе) <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, вермишель, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-195,15, Белки-7,22, Жиры- 6,95, Углеводы-25,85	34-66
75/120	Плов из птицы (филе) 75 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-403,96, Белки-16,98, Жиры- 22,64. Углеводы-33,05	85-51
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры- 0,25, Углеводы-29,04	19-90
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	3-71
24	Хлеб столичный	Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры- 0,26. Углеводы-11,86	3-36
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-965,85, Белки-31,13, Жиры- 40,41. Углеводы-116,42	166-78
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 17 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2

100	Салат "Онежский" <i>капуста б/к, горошек зеленый., колбаса, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-205,29, Белки-5,21, Жиры- 16,87. Углеводы-8,02	32-74
250/20/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе) <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, вермишель, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-195,15, Белки-7,22, Жиры- 6,95, Углеводы-25,85	34-66
75/120	Плов из птицы (филе) 75	Калорийность-403,96, Белки-16,98, Жиры- 22,64. Углеводы-33,05	85-51

куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.

200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	19-90
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11.81	3-69
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12.35	3-50

Итого за ЦСО2 Калорийность-1 050,29, Белки-33,27, Жиры-47.17. Углеводы-120.12 **180-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 17 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

75/120	Плов из птицы (филе) 75 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-403,96, Белки-16,98, Жиры-22.64. Углеводы-33.05	85-51
150/50/ 15	Чай с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-83
27	Батон нарезной	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры-0.78. Углеводы-13.88	5-66

Итого за Завтрак Калорийность-560,73, Белки-20,46, Жиры-24.67. Углеводы-64.3 **104-00**

Завтрак льготный

75/120	Плов из птицы (филе) 75 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-403,96, Белки-16,98, Жиры-22.64. Углеводы-33.05	85-51
150/50/ 15	Чай с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-83
110	Яблоко св.	Калорийность-51,7, Белки-0,03, Жиры-0,44, Углеводы-10.78	17-32
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13.78	4-34

Итого за Завтрак льготный Калорийность-607,49, Белки-20,59, Жиры-24.55. Углеводы-74.98 **120-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 17 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/2	Суп картофельный с макар. изд., зелень <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, укроп (зелень)</i>	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	16-17
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
100	Каша рассып. гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4.22. Углеводы-23.1	16-42
15	Помидор свежий	Калорийность-3,6, Белки-0,17, Жиры-0,03, Углеводы-0.57	5-25
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	19-90
23	Хлеб столичный	Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0.25. Углеводы-11.36	3-17

	Итого за Обед	Калорийность-690,23, Белки-18,36, Жиры-23.51. Углеводы-98.29	110-00
	<u>Обед льготный</u>		
250/20/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе)	Калорийность-195,15, Белки-7,22, Жиры-6,95, Углеводы-25,85	34-66
	<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, вермишель, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</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>крупка гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	19-90
	<i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>		
12	Хлеб столичный	Калорийность-27,84, Белки-0,67, Жиры-0.13. Углеводы-5.93	1-71
	Итого за Обед льготный	Калорийность-788,61, Белки-23,88, Жиры-29.35. Углеводы-104.43	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 17 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из нек. капусты с морковью	Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25	23-78
	<i>капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль, лимон. кислота</i>		
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
	<i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</i>		
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	19-47
	<i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>		
250/20/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе)	Калорийность-195,15, Белки-7,22, Жиры-6,95, Углеводы-25,85	34-66
	<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, вермишель, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</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	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>		
50	Рыба в яйце (треска) 50	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5.88. Углеводы-3.19	95-39
	<i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</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>		
75/120	Плов из птицы (филе) 75	Калорийность-403,96, Белки-16,98, Жиры-22.64. Углеводы-33.05	85-51
	<i>куриные грудки филе, крупка рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>		

150	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33. Углеводы-34.64	24-64
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 из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	19-90
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
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 в шоколаде 75/15 <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8.17. Углеводы-52.71	41-49
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
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