

**МЕНЮ НА 20 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>ЦСО 1 завтрак</u></b>			
50/5	<b>Сосиски отварные с маслом</b> <b>50/5</b> <small>сосиски, масло сливочное</small>	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	<b>34-58</b>
106/10	<b>Омлет натуральный 106/10</b> <small>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	<b>55-52</b>
30	<b>Горошек зеленый порц.</b>	Калорийность-12, Белки-0,93, Жиры-0,06, Углеводы-1,95	<b>15-25</b>
200	<b>Кофейный напиток с</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>25-90</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-30</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b>		Калорийность-647,29, Белки-23,25, Жиры-39,94, Углеводы-46,45	<b>137-55</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
250/20/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)</b> <small>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	<b>31-66</b>
75	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур)</b> <small>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</small>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	<b>69-72</b>
150	<b>Макаронные изделия 150</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-41</b>
200	<b>Компот из изюма</b> <small>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	<b>14-36</b>
65	<b>Мандарины</b>	Калорийность-24,7, Белки-0,52, Жиры-0,13, Углеводы-4,88	<b>21-25</b>
31	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25	<b>4-85</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-20</b>
<b>Итого за ЦСО 1 обед</b>		Калорийность-898,69, Белки-29,09, Жиры-30,99, Углеводы-124,98	<b>162-45</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 20 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)</b> <small>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	<b>31-66</b>
75	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур)</b> <small>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</small>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	<b>69-72</b>
150	<b>Макаронные изделия 150</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-41</b>
120	<b>Мандарины</b>	Калорийность-45,6, Белки-0,96, Жиры-0,24, Углеводы-9	<b>39-24</b>
200	<b>Компот из изюма</b> <small>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	<b>14-36</b>
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	<b>4-41</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-20</b>
<b>Итого за ЦСО2</b>		Калорийность-914,89, Белки-29,37, Жиры-31,08, Углеводы-128,12	<b>180-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 20 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ****Завтрак**

50/5	<b>Сосиски отварные с маслом</b> <b>50/5</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	<b>34-58</b>
100/20/ 5	<b>Макаронны отварные с</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-189,44, Белки-8,28, Жиры-7,32, Углеводы-23,22	<b>38-87</b>
200	<b>Кофейный напиток с</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>25-90</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-65</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-582,05, Белки-19,55, Жиры-26,37, Углеводы-64,98	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
50/5	<b>Сосиски отварные с маслом</b> <b>50/5</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	<b>34-58</b>
100/20/ 5	<b>Макаронны отварные с</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-189,44, Белки-8,28, Жиры-7,32, Углеводы-23,22	<b>38-87</b>
20	<b>кукуруза консервированная порц.</b>		<b>15-99</b>
200	<b>Кофейный напиток с</b> <b>молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>25-90</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-66</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-582,05, Белки-19,55, Жиры-26,37, Углеводы-64,98	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 20 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ**

### **Обед**

250/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b> <i>картофель, горох илиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	<b>13-58</b>
50	<b>Мясо "По-министерски "(филе кур) 50</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крахмал картофельный, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-151,95, Белки-7,22, Жиры-12,15, Углеводы-3,39	<b>43-16</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>25-44</b>
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	<b>10-50</b>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	<b>14-36</b>
21	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-48,72, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37	<b>2-96</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-694,96, Белки-18,49, Жиры-23,79, Углеводы-101,29	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/20/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)</b> <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	<b>31-66</b>
50	<b>Мясо "По-министерски "(филе кур) 50</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крахмал картофельный, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-151,95, Белки-7,22, Жиры-12,15, Углеводы-3,39	<b>43-16</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>25-44</b>
35	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-4,55, Белки-0,28, Жиры-0,04, Углеводы-0,6	<b>10-88</b>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	<b>14-36</b>
32	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-74,24, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	<b>4-50</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-729,06, Белки-19,48, Жиры-24,31, Углеводы-107,63	<b>130-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

# МЕНЮ НА 20 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

## Сотрудники

100/20	<b>Салат из свеклы отварной с яйцом</b> <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	<b>Салат из пекинской капусты со св. огурцом</b> <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	40-95
100	<b>Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел.</b> <i>лук 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
250/20/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)</b> <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	<b>Поджарка из свинины</b> <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	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур)</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	69-72
75	<b>Котлета "По-Киевски"</b> <i>куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33,08, Углеводы-8,25	81-75
50	<b>Рыба в яйце (треска) 50</b> <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	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-44
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-41
150/20/ 5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	54-42
150	<b>Картофель отварной 150</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	24-50
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	14-36
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-66
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	1-83
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>		41-79
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	34-65
200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	30-63
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <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
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b> <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
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b> <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	44-61
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-62
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023