

МЕНЮ НА 28 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 геркулесовая с маслом <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа «геркулес», масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	42-76
200	Какао растворимый с молоком <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	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-669,64, Белки-21,72, Жиры- 32.52. Углеводы-71.69	120-90
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/15/ 20/10/2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом <small>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры- 11,72, Углеводы-12,17	38-61
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры- 15,14, Углеводы-11,37	59-55
150	Макароны отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	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	Напиток из плодов шиповника <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры- 0,25, Углеводы-29,04	19-90
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-0,8, Жиры-0,2, Углеводы-7.5	32-70
23	Хлеб столичный	Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры- 0.25. Углеводы-11.36	3-27
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11.81	3-69
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-911,76, Белки-29,93, Жиры- 32.78. Углеводы-120.3	179-10
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 28 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/15/ 20/10/2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом <small>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры- 11,72, Углеводы-12,17	38-61
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры- 15,14, Углеводы-11,37	59-55
150	Макароны отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	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	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
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-0,8, Жиры-0,2, Углеводы-7.5	32-70
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11.81	3-66
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
Итого за ЦСО2		Калорийность-928, Белки-30,32, Жиры-32.86. Углеводы-123.76	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 28 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	Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3.34. Углеводы-24.7	10-95
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
29	Батон нарезной	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры-0.84. Углеводы-14.91	6-02
Итого за Завтрак		Калорийность-591,35, Белки-24,35, Жиры-23.92. Углеводы-69.11	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	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углеводы-37.05	16-41
25	Горошек зеленый порц.	Калорийность-10, Белки-0,78, Жиры-0,05, Углеводы-1.63	12-71
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
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12.3	3-85
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-656,36, Белки-26,78, Жиры-25. Углеводы-80.48	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 28 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/20/ 10/2	Свекольник с яйцом сметаной, зеленью <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17	24-84
-----------------	---	--	--------------

60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	58-86
<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
150	Каша перловая рассып.150	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4.88. Углеводы-33.49	14-93
<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
15	Помидор свежий	Калорийность-3,6, Белки-0,17, Жиры-0,03, Углеводы-0.57	5-25
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
16	Хлеб столичный	Калорийность-37,12, Белки-0,9, Жиры-0,18, Углеводы-7.9	2-29
Итого за Обед		Калорийность-707,94, Белки-17,57, Жиры-34.78. Углеводы-80.92	110-00
<u>Обед льготный</u>			
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
<i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>			
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	58-86
<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
150	Каша перловая рассып.150	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4.88. Углеводы-33.49	14-93
<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1.14	10-50
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
23	Хлеб столичный	Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0.25. Углеводы-11.36	3-27
Итого за Обед льготный		Калорийность-763,34, Белки-20,85, Жиры-37.64. Углеводы-84.95	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 28 ФЕВРАЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат "Морковь острая"	Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10.1. Углеводы-10.38	15-39
<i>морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>			
100	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком лук реп.	Калорийность-103,64, Белки-1,77, Жиры-6,26, Углеводы-9,91	25-81
<i>картофель, огурцы соленые, горошек зеленый., масло растительное, лук репчатый, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>			
100	Салат из свеклы с зеленым горошком	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2	23-61
<i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>			
100/2	Салат из пекинской капусты со св. огурцом	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	40-95
<i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>			

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, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	38-61
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
75/20	Печень тушеная с луком <i>печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-316,73, Белки-20,35, Жиры-23.9, Углеводы-5.14	76-33
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
58	Котлета отбивная <i>свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-320,13, Белки-10,77, Жиры-28.2, Углеводы-5.69	84-61
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	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
150	Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4.88, Углеводы-33.49	14-93
150	картофель жар. из вареного 150 <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	23-29
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</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15.85, Углеводы-29.53	37-91
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
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
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	4-62
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