

МЕНЮ НА 1 МАРТА 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 пастеризованное 2,5%, 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>			
250/15/ 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	30-46
75/125	Рагу из птицы 75/125 <i>куриные грудки филе, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-359,98, Белки-18,83, Жиры- 24,23. Углеводы-16,59	98-98
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	Напиток лимонный <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры- 0,01. Углеводы-24,38	8-22
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	3-95
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	3-50
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-673,86, Белки-24,88, Жиры- 29. Углеводы-76,7	158-74
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 1 МАРТА 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	30-46
75/125	Рагу из птицы 75/125 <i>куриные грудки филе, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-359,98, Белки-18,83, Жиры- 24,23. Углеводы-16,59	98-98
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
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9.8	15-75
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10.82	3-34
20	Хлеб столичный	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9.88	2-80
Итого за ЦСО2		Калорийность-703,36, Белки-24,5, Жиры-29.35. Углеводы-82.44	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 1 МАРТА ЛИЦЕЙ

Завтрак

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
200/15/ 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
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

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	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
60	Мандарины	Калорийность-22,8, Белки-0,48, Жиры-0,12, Углеводы-4.5	19-62
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15.74	5-00
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-459,5, Белки-25,12, Жиры-10.91. Углеводы-64	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 1 МАРТА ЛИЦЕЙ

Обед

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, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	17-35
50/125	Рагу из птицы 50/125 <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19.91. Углеводы-15.73	76-81
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	4-97
200	Напиток лимонный <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0.01. Углеводы-24.38	8-22

19	Хлеб столичный	Калорийность-44,08, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	2-65
	Итого за Обед	Калорийность-556,25, Белки-17,94, Жиры-26,87, Углеводы-59,33	110-00
	<u>Обед льготный</u>		
250/15/ 10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	30-46
	<i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>		
50/125	Рагу из птицы 50/125	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	76-81
	<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>		
20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76	7-00
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	4-97
200	Напиток лимонный	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	8-22
	<i>сахар - песок, лимон</i>		
18	Хлеб столичный	Калорийность-41,76, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8,89	2-54
	Итого за Обед льготный	Калорийность-536,25, Белки-18,11, Жиры-24,4, Углеводы-59,59	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 1 МАРТА ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел.	Калорийность-126,12, Белки-1,52, Жиры-10,15, Углеводы-6,96	29-40
	<i>лук</i> <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., 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>		
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>		
250/15/ 10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	30-46
	<i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>		
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>		
50/125	Рагу из птицы 50/125	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	76-81
	<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>		
50/15	Поджарка из свинины	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	89-79
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., 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 " <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59. Углеводы-19,46	77-21
75	Мясо "По -французки "(свинина) <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	85-21
50	Соус томатный 50 <i>томатная паста., морковь, мука пшеничная, соль, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок</i>	Калорийность-33,86, Белки-0,74, Жиры-1,27. Углеводы-4,77	3-61
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 гречневая рассыпчатая 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
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
102	Булочка с джемом обсыпная <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
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 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