

**МЕНЮ НА 2 МАРТА 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>			
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	<b>16-58</b>
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>16-44</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	<b>41-12</b>
200	<b>Какао растворимый с молоком</b> <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	<b>27-48</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-505,73, Белки-16,01, Жиры- 28,97. Углеводы-44,59	<b>107-92</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
100	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры- 7,6. Углеводы-11,13	<b>16-06</b>
250/20/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)</b> <i>картофель, горох шлиф., 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>32-12</b>
75	<b>Котлета рыбная (треска) 75</b> <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5,54. Углеводы-11,3	<b>87-09</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41. Углеводы-22,03	<b>27-40</b>
200	<b>Напиток брусничный</b> <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	<b>20-46</b>
31	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры- 0,25. Углеводы-15,25	<b>4-75</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-792,45, Белки-25,05, Жиры- 24,82. Углеводы-116,23	<b>192-08</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 2 МАРТА ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

50	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-60,55, Белки-0,93, Жиры-3,8, Углеводы-5,57	<b>8-03</b>
250/15/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) 250/15/2</b> <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-186,44, Белки-8,59, Жиры- 8,22, Углеводы-19,44	<b>27-27</b>
75	<b>Котлета рыбная (треска) 75</b>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5,54. Углеводы-11,3	<b>87-09</b>

*треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль*

150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5.41. Углеводы-22.03	27-40
	<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток брусничный</b>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22.01	20-46
	<i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0.28. Углеводы-17.22	5-41
31	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-71,92, Белки-1,74, Жиры-0.34. Углеводы-15.31	4-34

**Итого за ЦСО2** Калорийность-777,29, Белки-27,16, Жиры-23.72. Углеводы-112.88 **180-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## МЕНЮ НА 2 МАРТА ЛИЦЕЙ

### Завтрак

50	<b>Котлета рыбная (треска)50</b>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5.37. Углеводы-7.58	58-64
	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>		
100	<b>Пюре картофельное 100</b>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3.6. Углеводы-14.68	18-20
	<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>		
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-136,44, Белки-3,02, Жиры-2,25, Углеводы-24,08	23-31
	<i>молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>		
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12.3	3-85

**Итого за Завтрак** Калорийность-400,33, Белки-13,64, Жиры-11.42. Углеводы-58.64 **104-00**

### Завтрак льготный

50	<b>Котлета рыбная (треска)50</b>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5.37. Углеводы-7.58	58-64
	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>		
150	<b>Пюре картофельное 150</b>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5.41. Углеводы-22.03	27-40
	<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>		
15	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	4-97
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	25-90
	<i>молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>		
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9.84	3-09

**Итого за Завтрак льготный** Калорийность-455,48, Белки-14,78, Жиры-13.46. Углеводы-66.21 **120-00**

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## МЕНЮ НА 2 МАРТА ЛИЦЕЙ

### Обед

250/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью</b>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	14-04
	<i>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		

60/50	<b>Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса</b>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	<b>58-86</b>
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
120	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-184,25, Белки-3,05, Жиры-4,88, Углеводы-32,02	<b>20-34</b>
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток мандариновый</b>	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0,04, Углеводы-25,6	<b>12-23</b>
	<i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
32	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-74,24, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81	<b>4-53</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-768,94, Белки-18,09, Жиры-31,14, Углеводы-103,5	<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>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	<b>32-12</b>
	<i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
60/50	<b>Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса</b>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	<b>58-86</b>
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
130	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-199,6, Белки-3,3, Жиры-5,3, Углеводы-34,68	<b>22-04</b>
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток мандариновый</b>	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0,04, Углеводы-25,6	<b>12-23</b>
	<i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
34	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-78,88, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8	<b>4-75</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-800,16, Белки-18,88, Жиры-32, Углеводы-108,59	<b>130-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 2 МАРТА ЛИЦЕЙ**

### **Сотрудники**

100	<b>Салат "Здоровье" (капуста б/к)</b>	Калорийность-143,8, Белки-2,94, Жиры-11,67, Углеводы-6,63	<b>19-98</b>
	<i>свекла, капуста б/к, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>		
100/2	<b>Салат из пекинской капусты со св. огурцом</b>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	<b>40-95</b>
	<i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>		
100	<b>Салат из кваш. капусты с зел. луком</b>	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	<b>44-42</b>
	<i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
250/20/2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)</b>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	<b>32-12</b>
	<i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
50/15	<b>Поджарка из свинины</b>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	<b>89-79</b>
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		

80	<b>Филе куриное " Забава"</b> <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20.53. Углеводы-3.39	<b>69-35</b>
110	<b>Котлета " Пожарская"</b> <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	<b>77-21</b>
60/50	<b>Тефтели ( свин.) в сметанно-томатном соусе без риса</b> <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	<b>58-86</b>
150	<b>Пюре картофельное 150</b> <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5.41. Углеводы-22.03	<b>27-40</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>
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	<b>16-41</b>
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	<b>54-42</b>
200	<b>Напиток мандариновый</b> <i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0.04. Углеводы-25.6	<b>12-23</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
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	<b>5-66</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0.21	<b>1-83</b>
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>		<b>41-79</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20.2	<b>34-65</b>
200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20.2	<b>30-63</b>
100	<b>Пицца школьная с колбасой</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11.68. Углеводы-32.13	<b>51-12</b>
80	<b>Лепешка сырная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8.31. Углеводы-36.08	<b>41-98</b>
75/15	<b>Булочка в шоколаде 75/15</b> <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	<b>41-49</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	<b>4-62</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	<b>4-20</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42	<b>6-30</b>

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