

МЕНЮ НА 3 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>			
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 геркулесовая с маслом <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа «геркулес», масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	42-76
200	Кофейный напиток с <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26.76	25-90
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-717,29, Белки-21,9, Жиры- 33.08. Углеводы-80.32	133-28
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 10/2	Борщ со св.капустой, с кар.,мясом(филе.), смет. , <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры- 7,87, Углеводы-13,19	36-94
75	Биточек из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры- 23.76. Углеводы-12.58	74-19
150	Макаронные изделия 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5.01. Углеводы-37.05	16-41
10	кукуруза консервированная порц.		7-99
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0.06. Углеводы-30.16	21-92
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры- 0.26. Углеводы-16.24	5-07
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-942,49, Белки-26,87, Жиры- 37.29. Углеводы-124.04	166-72
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 3 МАРТА ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 10/2	Борщ со св.капустой, с кар.,мясом(филе.), смет. , <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры- 7,87, Углеводы-13,19	36-94
75	Биточек из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры- 23.76. Углеводы-12.58	74-19
150	Макаронные изделия 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5.01. Углеводы-37.05	16-41
30	кукуруза консервированная порц.		23-99
200	Компот из кураги	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0.06. Углеводы-30.16	21-92

23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0.18. Углеводы-11.32	3-54
22	Хлеб столичный	Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры-0.24. Углеводы-10.87	3-01
Итого за ЦСО2		Калорийность-900,43, Белки-25,66, Жиры-37.12. Углеводы-115.17	180-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 3 МАРТА ЛИЦЕЙ

Завтрак

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0.28	16-58
50	Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16. Углеводы-7.99	49-30
100	Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3.34. Углеводы-24.7	10-95
180	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-136,44, Белки-3,02, Жиры-2,25, Углеводы-24,08	23-31
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12.3	3-86

Итого за Завтрак Калорийность-605,38, Белки-20,52, Жиры-26.39. Углеводы-69.35 **104-00**

Завтрак льготный

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0.28	16-58
50	Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16. Углеводы-7.99	49-30
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
10	кукуруза консервированная пори.		7-99
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26.76	25-90
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12.3	3-82

Итого за Завтрак льготный Калорийность-692,78, Белки-22,78, Жиры-28.31. Углеводы-84.38 **120-00**

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 3 МАРТА ЛИЦЕЙ

Обед

250/20/ 10/2	Борщ со св.капустой, с кар. мясом(филе.), смет., свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	36-94
50	Мясо "По-министерски "(филе кур) 50 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крахмал картофельный, соль, яйцо стловое</i>	Калорийность-151,95, Белки-7,22, Жиры-12,15, Углеводы-3,39	43-16
150	Каша перловая рассып. 150	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4.88. Углеводы-33.49	14-93

крупя перловая, масло сливочное, соль

50	Соус томатный 50	Калорийность-33,86, Белки-0,74, Жиры-1,27. Углеводы-4,77	3-61
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-66
	<i>томатная паста., морковь, мука пшеничная, соль, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок</i>		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	3-08
19	Хлеб столичный	Калорийность-44,08, Белки-1,06, Жиры-0,21. Углеводы-9,39	2-62
Итого за Обед		Калорийность-682,38, Белки-21,05, Жиры-26,55. Углеводы-89,25	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/2	Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной , зелень	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	18-76
	<i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
75	Мясо "По-министерски "(филе кур)	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	69-72
	<i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>		
150	Каша перловая рассып.150	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88. Углеводы-33,49	14-93
	<i>крупя перловая, масло сливочное, соль</i>		
200	Компот из кураги	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06. Углеводы-30,16	21-92
	<i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
33	Хлеб столичный	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0,36. Углеводы-16,3	4-67
Итого за Обед льготный		Калорийность-749,73, Белки-21,69, Жиры-30,08. Углеводы-97,41	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 3 МАРТА ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100/2	Салат "Весна" капуста пекинская	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72	43-59
	<i>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28	31-27
	<i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>		
100	Салат из кваш. капусты с зел. луком	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	44-42
	<i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>		
250/20/10/2	Борщ со св.капустой, с кар.,мясом(филе.),смет. ,	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	36-94
	<i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</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>		
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	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>		

75	Мясо "По-министерски" "(филе кур) <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
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 отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4.93, Углеводы-24.49	25-81
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0.06, Углеводы-30.16	21-92
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
75	Ватрушка "Осенняя" с брусникой <i>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-207,57, Белки-4,94, Жиры-2,68, Углеводы-41	36-34
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
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
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