

МЕНЮ НА 6 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 пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	41-10
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
33	Батон нарезной	Калорийность-86,46, Белки-2,48, Жиры- 0.96 Углеводы-16.96	6-99
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-695,18, Белки-23,79, Жиры- 33.88. Углеводы-72.68	133-89
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64	39-14
75	Котлета "Заводская" (гов., филе) 75 <i>говядина 1 кат., куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-254,14, Белки-12,59, Жиры- 16,71, Углеводы-13,24	80-37
150	Макаронные изделия отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5.01. Углеводы-37.05	16-41
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
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры- 0.28. Углеводы-17.22	5-39
35	Хлеб столичный	Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17.29	4-90
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-930,45, Белки-29,49, Жиры- 33.1. Углеводы-125.48	166-11
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 6 МАРТА ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64	39-14
75	Котлета "Заводская" (гов., филе) 75 <i>говядина 1 кат., куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-254,14, Белки-12,59, Жиры- 16,71, Углеводы-13,24	80-37
100	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры- 3.34. Углеводы-24.7	10-95

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
60	Мандарины	Калорийность-22,8, Белки-0,48, Жиры-0,12, Углеводы-4.5	19-62
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0.26, Углеводы-16.24	5-12
35	Хлеб столичный	Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17.29	4-90
Итого за ЦСО2		Калорийность-876,31, Белки-27,89, Жиры-31.53, Углеводы-116.65	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 6 МАРТА ЛИЦЕЙ

Завтрак

50	Котлета "Заводская" (гов.,филе) 50 <i>говядина 1 кат., куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-170,06, Белки-8,45, Жиры-11,19, Углеводы-8,82	54-06
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
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	6-05
Итого за Завтрак		Калорийность-601,71, Белки-22,23, Жиры-21.64, Углеводы-78.91	104-00

Завтрак льготный

15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	20-94
50	Котлета "Заводская" (гов.,филе) 50 <i>говядина 1 кат., куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-170,06, Белки-8,45, Жиры-11,19, Углеводы-8,82	54-06
100	Макаронны 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
31	Батон нарезной	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15.93	6-57
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-587,21, Белки-24,39, Жиры-24.02, Углеводы-67.58	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 6 МАРТА ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/ 2	Суп из овощей со сметаной с зеленью <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	19-00
35/35	Гуляш из свинины 35/35	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21.85, Углеводы-2.09	69-00

свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная

150 **Каша перловая рассып.150** Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4.88. Углеводы-33.49 **14-93**

крупя перловая, масло сливочное, соль

200 **Чай с сахаром** Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 **3-83**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

23 **Хлеб столичный** Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0.25. Углеводы-11.36 **3-24**

Итого за Обед Калорийность-638,02, Белки-15,96, Жиры-31.71. Углеводы-72.33 **110-00**

Обед льготный

250/10/ **Суп из овощей со сметаной** Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42 **19-00**

2

с зеленью

картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)

35/35 **Гуляш из свинины 35/35** Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21.85. Углеводы-2.09 **69-00**

свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная

150 **Каша перловая рассып.150** Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4.88. Углеводы-33.49 **14-93**

крупя перловая, масло сливочное, соль

10 **Огурец свежий** Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01 **3-31**

200 **Напиток из плодов шиповника** Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04 **19-90**

плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота

28 **Хлеб столичный** Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0.31. Углеводы-13.83 **3-86**

Итого за Обед льготный Калорийность-723,18, Белки-16,95, Жиры-32.03. Углеводы-88.87 **130-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 6 МАРТА ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100 **Салат из соленых огурцов с луком зеленым** Калорийность-58,48, Белки-0,84, Жиры-5,09, Углеводы-1,86 **36-06**

огурцы соленые, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная

100 **Салат из свеклы с сыром и чесноком** Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28 **31-27**

свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок

100 **Салат "Капуста царская" зел. луком** Калорийность-111,15, Белки-1,3, Жиры-10,1, Углеводы-3,24 **26-02**

капуста б/к, помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)

250/20/ **Суп из овощей с мясом (** Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64 **39-14**

10/2

филе) со сметаной, зеленью

картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль

50/50 **Гуляш из свинины** Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29.68. Углеводы-3.74 **94-71**

свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная

50/50 **Рыба тушеная с овощами (треска)** Калорийность-109,99, Белки-10,34, Жиры-5,4, Углеводы-4,91 **106-33**

треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист

50 **Котлета "Заводская" (гов.,филе) 50** Калорийность-170,06, Белки-8,45, Жиры-11,19, Углеводы-8,82 **54-06**

говядина 1 кат., куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

80	Филе куриное " Забава" <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53. Углеводы-3.39 <i>столовое, мука пшеничная, соль</i>	69-35
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	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
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
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