

МЕНЮ НА 7 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>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	16-58
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	16-44
200/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры- 11,28, Углеводы-39,57	40-77
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	5-66
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
130	Груша	Калорийность-61,1, Белки-0,52, Жиры-0,39, Углеводы-13,39	37-14
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-628,31, Белки-15,26, Жиры- 25,4. Углеводы-83,92	122-89
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры- 10,58, Углеводы-17,41	39-99
<i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
75	Котлеты "Особые " 75 (свин.)	Калорийность-243,32, Белки-12,63, Жиры- 16,33, Углеводы-11,35	80-21
<i>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	24-64
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
200	Напиток вишневый	Калорийность-107,59, Белки-0,19, Жиры- 0,05. Углеводы-26,44	23-15
<i>вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	4-92
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-912,18, Белки-30,83, Жиры- 33,88. Углеводы-120,4	177-11
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 7 МАРТА ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры- 10,58, Углеводы-17,41	39-99
<i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
75	Котлеты "Особые " 75 (свин.)	Калорийность-243,32, Белки-12,63, Жиры- 16,33, Углеводы-11,35	80-21

свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

180	Каша рассып. гречневая 180	Калорийность-271,1, Белки-9,19, Жиры-7,6, Углеводы-41.57	29-57
	<i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток вишневый	Калорийность-107,59, Белки-0,19, Жиры-0.05, Углеводы-26.44	23-15
	<i>вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12.3	3-86
23	Хлеб столичный	Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0.25, Углеводы-11.36	3-22
Итого за ЦСО2		Калорийность-924,67, Белки-31,44, Жиры-35.01, Углеводы-120.43	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 7 МАРТА ЛИЦЕЙ

Завтрак

75	Котлеты "Особые " 75 (свин.)	Калорийность-243,32, Белки-12,63, Жиры-16,33, Углеводы-11,35	80-21
	<i>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
100	Каша гречневая	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4.22, Углеводы-23.1	16-42
	<i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0.18, Углеводы-11.32	3-54
Итого за Завтрак		Калорийность-507,01, Белки-19,49, Жиры-20.73, Углеводы-60.74	104-00

Завтрак льготный

75	Котлеты "Особые " 75 (свин.)	Калорийность-243,32, Белки-12,63, Жиры-16,33, Углеводы-11,35	80-21
	<i>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-64
	<i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>		
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	6-63
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-66
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-44,65, Белки-1,44, Жиры-0.15, Углеводы-9.35	2-86
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-577,5, Белки-21,93, Жиры-22.84, Углеводы-70.52	120-00

Бухгалтер

Зав. производством

Директор школы

МЕНЮ НА 7 МАРТА ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	22-30
	<i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>		

50	Биточек рубленый из птицы (паровой) <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06	41-20
100	Картофель отварной <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,94, Углеводы-24,5	17-21
200	Напиток вишневый <i>вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,59, Белки-0,19, Жиры-0,05, Углеводы-26,44	23-15
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	3-39
20	Хлеб столичный	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	2-75
Итого за Обед		Калорийность-631,88, Белки-16,77, Жиры-20,69, Углеводы-94,11	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/20/ 2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной, с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	39-99
50	Биточек рубленый из птицы (паровой) <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06	41-20
130	Картофель отварной <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-134,13, Белки-2,63, Жиры-4,27, Углеводы-21,22	22-37
200	Напиток вишневый <i>вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,59, Белки-0,19, Жиры-0,05, Углеводы-26,44	23-15
24	Хлеб столичный	Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	3-29
Итого за Обед льготный		Калорийность-616,42, Белки-18,56, Жиры-23,56, Углеводы-81,99	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 7 МАРТА ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел. луком <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</i>	Калорийность-126,12, Белки-1,52, Жиры-10,15, Углеводы-6,96	29-40
100	Салат "Морковь острая" <i>морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10,1, Углеводы-10,38	15-39
100	Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	31-48
100/2	Салат из б/к капусты со св. помидором <i>капуста б/к, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-85,21, Белки-1,77, Жиры-5,16, Углеводы-7,48	29-91
250/20/ 2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной, с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	39-99

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
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
75	Котлеты "Особые " 75 (свин.) <i>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-243,32, Белки-12,63, Жиры-16,33, Углеводы-11,35	80-21
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
50	Биточек рубленый из птицы (паровой) <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06	41-20
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
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 вишневый <i>вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,59, Белки-0,19, Жиры-0,05. Углеводы-26,44	23-15
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
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