

МЕНЮ НА 9 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
25	Колбаса (порциями) <i>колбаса п/к</i>	Калорийность-93,25, Белки-4,28, Жиры- 8.45. Углеводы-0.05	15-30
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0.08	16-44
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	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
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42	6-23
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-717,02, Белки-21,15, Жиры- 35.73. Углеводы-75.34	120-03
<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 рыбный (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры- 5.37. Углеводы-7.58	84-64
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6.11. Углеводы-40.01	25-44
10	кукуруза консервированная порц.		7-99
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры- 0.1. Углеводы-28.13	14-36
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-86,95, Белки-2,81, Жиры-0,3, Углеводы-18.2	5-70
35	Хлеб столичный	Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17.29	4-90
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-766,02, Белки-21,37, Жиры- 20.14. Углеводы-124.4	179-97
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 9 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 рыбный (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры- 5.37. Углеводы-7.58	84-64
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6.11. Углеводы-40.01	25-44

10	кукуруза консервированная пори.		7-99
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1. Углеводы-28.13	14-36
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-86,95, Белки-2,81, Жиры-0,3, Углеводы-18.2	5-73
35	Хлеб столичный	Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17.29	4-90
Итого за ЦСО2		Калорийность-766,02, Белки-21,37, Жиры-20.14. Углеводы-124.4	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 9 МАРТА ЛИЦЕЙ

Завтрак

75	Биточек рыбный (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5.37. Углеводы-7.58	84-64
80	Рис отварной 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-122,83, Белки-2,03, Жиры-3.26. Углеводы-21.34	13-56
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-30,55, Белки-0,99, Жиры-0,1, Углеводы-6.4	1-97
Итого за Завтрак		Калорийность-317,43, Белки-9,58, Жиры-8.73. Углеводы-50.29	104-00

Завтрак льготный

75	Биточек рыбный (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5.37. Углеводы-7.58	84-64
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6.11. Углеводы-40.01	25-44
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
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13.78	4-26
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-462,54, Белки-12,56, Жиры-11.71. Углеводы-76.55	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 9 МАРТА ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/ 2	Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной , зелень <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	18-76
50/5	Сосиски отварные с маслом 50/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	34-58
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	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1. Углеводы-28.13	14-36
70	Мандарины	Калорийность-26,6, Белки-0,56, Жиры-0,14, Углеводы-5.25	22-89
21	Хлеб столичный	Калорийность-48,72, Белки-1,18, Жиры-0.23. Углеводы-10.37	3-00
Итого за Обед		Калорийность-681,17, Белки-15,41, Жиры-26.96. Углеводы-93.34	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	18-76
50/5	Сосиски отварные с маслом 50/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	34-58
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
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1. Углеводы-28.13	14-36
110	Мандарины	Калорийность-41,8, Белки-0,88, Жиры-0,22, Углеводы-8.25	35-97
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0.28. Углеводы-17.22	5-39
32	Хлеб столичный	Калорийность-74,24, Белки-1,79, Жиры-0.35. Углеводы-15.81	4-53
Итого за Обед льготный		Калорийность-804,14, Белки-19, Жиры-27.44. Углеводы-119	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 9 МАРТА ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел. <i>лук ом, 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
100/2	Салат "Весна" капуста пекинская <i>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72	43-59
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом <i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	19-47
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
75/20	Печень тушеная с луком <i>печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-316,73, Белки-20,35, Жиры-23.9. Углеводы-5.14	76-33
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	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5.88. Углеводы-3,19	95-39

треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль

80	Филе куриное "Забава"	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20.53. Углеводы-3.39	69-35
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
110	Котлета " Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22.59. Углеводы-19.46	77-21
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6.11. Углеводы-40.01	25-44
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углеводы-37.05	16-41
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/ 5	Макаронны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	54-42
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
150	картофель жар. из вареного 150	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	24-87
	<i>картофель, масло растительное, соль</i>		
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1. Углеводы-28.13	14-36
	<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</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>		
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	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15.85. Углеводы-29.53	37-91
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
100	Пицца школьная с колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11.68. Углеводы-32.13	51-12
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная</i>		
90	Беляш школьный	Калорийность-253,27, Белки-7,82, Жиры-13.25. Углеводы-25.69	46-27
	<i>мука пшеничная, свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая,</i>		
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15.14. Углеводы-63.16	44-61
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
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