

МЕНЮ НА 13 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 пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	41-12
150/50/ 15	Чай с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры- 1,25, Углеводы-17,37	12-83
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-495,01, Белки-14,47, Жиры- 29. Углеводы-43.55	118-57
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/15/ 10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры- 4,22, Углеводы-9,83	30-46
80	Котлеты мясо- картоф. " По-Хлыновски" свин. <i>свинина б/к (лопатка), картофель, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное</i>	Калорийность-324,07, Белки-10,95, Жиры- 27,87, Углеводы-7,25	84-95
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры- 4.93. Углеводы-24.49	25-81
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1.14	10-50
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22.01	20-46
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры- 0.26. Углеводы-16.24	5-05
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-811,61, Белки-20,86, Жиры- 37.8. Углеводы-95.78	181-43
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 13 МАРТА ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2

250/15/ 10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры- 4,22, Углеводы-9,83	30-46
80	Котлеты мясо- картоф. " По-Хлыновски" свин. <i>свинина б/к (лопатка), картофель, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное</i>	Калорийность-324,07, Белки-10,95, Жиры- 27,87, Углеводы-7,25	84-95
150	Картофель отварной 150	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры- 4.93. Углеводы-24.49	25-81

картофель, масло сливочное, соль

30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1.14	10-50
200	Напиток брусничный	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22.01	20-46
	<i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0.22, Углеводы-13.28	4-18
26	Хлеб столичный	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0.29, Углеводы-12.84	3-64

Итого за ЦСО2 Калорийность-788,23, Белки-20,18, Жиры-37.72, Углеводы-90.84 **180-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 13 МАРТА ЛИЦЕЙ

Завтрак

50/5	Сосиски отварные с маслом 50/5	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	34-58
	<i>сосиски, масло сливочное</i>		
150/20/ 5	Макароны 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>		
150/50/ 15	Чай с молоком	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-83
	<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-32,9, Белки-1,06, Жиры-0,11, Углеводы-6.89	2-17

Итого за Завтрак Калорийность-618,25, Белки-19,59, Жиры-32.49, Углеводы-61.59 **104-00**

Завтрак льготный

50/5	Сосиски отварные с маслом 50/5	Калорийность-170,51, Белки-5,64, Жиры-16,31, Углеводы-0,24	34-58
	<i>сосиски, масло сливочное</i>		
150/20/ 5	Макароны 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>		
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1.33	12-25
150/50/ 15	Чай с молоком	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-83
	<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
38	Хлеб пшеничный	Калорийность-89,3, Белки-2,89, Жиры-0,3, Углеводы-18.7	5-92

Итого за Завтрак льготный Калорийность-683,05, Белки-21,81, Жиры-32.75, Углеводы-74.73 **120-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 13 МАРТА ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/ 2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	17-35
--------------	--	--	--------------

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

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
110	Картофель отварной <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-170,25, Белки-3,33, Жиры-5.43, Углеводы-26.94	18-94
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22.01	20-46
28	Хлеб столичный	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0.31, Углеводы-13.83	3-95
Итого за Обед			110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/ 10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	30-46
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	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 брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22.01	20-46
28	Хлеб столичный	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0.31, Углеводы-13.83	3-97
Итого за Обед льготный			130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 13 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
100/2	Салат из пекинской капусты со св. огурцом <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	40-95
100	Салат "Здоровье" <i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-141,04, Белки-2,8, Жиры-11.7, Углеводы-6.01	24-74
100	Салат из кваш. капусты с луком реп. <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	38-15
250/15/ 10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	30-46
80	Котлеты мясо- картоф. " По-Хлыновски" свин. <i>свинина б/к (лопатка), картофель, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное</i>	Калорийность-324,07, Белки-10,95, Жиры-27,87, Углеводы-7,25	84-95

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
50/50	Рыба тушеная с овощами (треска) <i>треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-109,99, Белки-10,34, Жиры-5,4, Углеводы-4,91	106-33
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
50/100	Плов из птицы (филе кур) <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-349,16, Белки-15,11, Жиры-19,83, Углеводы-27,54	76-08
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93. Углеводы-24,49	25-81
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
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
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	20-46
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