

МЕНЮ НА 14 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>			
20	Колбаса (порциями) <i>колбаса п/к</i>	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0.04	12-24
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	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
100	Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10.3	28-57
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-641,32, Белки-14,48, Жиры- 29.66. Углеводы-78.87	110-14
<u>ЦСО 1 обед</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
76/50	Колбаски "По - домашнему <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>	Калорийность-408,79, Белки-12,92, Жиры- 36.1. Углеводы-7.92	104-53
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
200	Напиток мандариновый <i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры- 0.04. Углеводы-25.6	12-23
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13.78	4-27
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-1 064,78, Белки-30,81, Жиры- 53.6. Углеводы-114.17	189-86
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 14 МАРТА ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	22-30
76/50	Колбаски "По - домашнему <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>	Калорийность-408,79, Белки-12,92, Жиры- 36.1. Углеводы-7.92	104-53
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

20	Помидор свежий	Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0.76	7-00
200	Напиток мандариновый <i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0.04. Углеводы-25.6	12-23
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0.26. Углеводы-16.24	5-10
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
Итого за ЦСО2		Калорийность-1 033,73, Белки-27,77, Жиры-50. Углеводы-117.39	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 14 МАРТА ЛИЦЕЙ

Завтрак

38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	51-97
130	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-195,8, Белки-6,64, Жиры-5,49, Углеводы-30,02	21-35
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
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0.25. Углеводы-15.25	4-78
Итого за Завтрак		Калорийность-615,65, Белки-18,81, Жиры-25.29. Углеводы-75.99	104-00

Завтрак льготный

38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	51-97
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
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1.33	12-25
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
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16.73	5-24
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-661,22, Белки-20,44, Жиры-26.22. Углеводы-83.42	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 14 МАРТА ЛИЦЕЙ

Обед

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

60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	58-86
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
100	Макаронны отварные	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3.34. Углеводы-24.7	10-95
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток мандариновый	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0.04. Углеводы-25.6	12-23
	<i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9.84	3-14
18	Хлеб столичный	Калорийность-41,76, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8.89	2-52
Итого за Обед		Калорийность-745,09, Белки-16,76, Жиры-31.37. Углеводы-98.26	110-00
<u>Обед льготный</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>		
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	58-86
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</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>		
200	Напиток мандариновый	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0.04. Углеводы-25.6	12-23
	<i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
18	Хлеб столичный	Калорийность-41,76, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8.89	2-51
Итого за Обед льготный		Калорийность-817,93, Белки-20,81, Жиры-36.56. Углеводы-100.77	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 14 МАРТА ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100/2	Салат "Столичный"	Калорийность-221,48, Белки-9,06, Жиры-18.15. Углеводы-5.06	59-02
	<i>куриные грудки филе, картофель, огурцы свежие, горошек зеленый., масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>		
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	19-47
	<i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>		
100	Салат из б/к.капусты с морковью	Калорийность-91,29, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,51	12-09
	<i>капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>		
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>		

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
80	Филе куриное "Забава" <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20.53. Углеводы-3.39	69-35
110	Котлета " Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22.59. Углеводы-19.46	77-21
60/50	Тефтели (свин.) в томатном соусе без риса <i>соус томатный, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-263,87, Белки-7,49, Жиры-20,08, Углеводы-13,15	54-92
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
200	Напиток мандариновый <i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0.04. Углеводы-25.6	12-23
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 7 <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 столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	4-62
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