

**МЕНЮ НА 14 МАРТА ЛИЦЕЙ, ЦСО**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>ЦСО 1 завтрак</u></b>			
20	<b>Колбаса (порциями)</b> <i>колбаса п/к</i>	Калорийность-74,6, Белки-3,42, Жиры-6,76, Углеводы-0.04	<b>12-24</b>
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0.08	<b>16-44</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом</b> <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	<b>42-76</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
100	<b>Груша</b>	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10.3	<b>28-57</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42	<b>6-30</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b>		Калорийность-641,32, Белки-14,48, Жиры- 29.66. Углеводы-78.87	<b>110-14</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
250/20/ 2/10	<b>Рассольник ленинградский с мясом ( филе) со сметаной , с зеленью</b> <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	<b>39-99</b>
76/50	<b>Колбаски "По - домашнему</b> <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	<b>104-53</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	<b>24-64</b>
200	<b>Напиток мандариновый</b> <i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры- 0.04. Углеводы-25.6	<b>12-23</b>
28	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13.78	<b>4-27</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	<b>4-20</b>
<b>Итого за ЦСО 1 обед</b>		Калорийность-1 064,78, Белки-30,81, Жиры- 53.6. Углеводы-114.17	<b>189-86</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>

Бухгалтер

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

250/10/ 2	<b>Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью</b> <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	<b>22-30</b>
76/50	<b>Колбаски "По - домашнему</b> <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	<b>104-53</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры- 6,33, Углеводы-34,64	<b>24-64</b>

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

## **МЕНЮ НА 14 МАРТА ЛИЦЕЙ**

### Завтрак

38/25	<b>Колбаски "По - домашнему"</b> <b>38/25</b> <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	<b>51-97</b>
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-195,8, Белки-6,64, Жиры-5,49, Углеводы-30,02	<b>21-35</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>25-90</b>
31	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0.25. Углеводы-15.25	<b>4-78</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-615,65, Белки-18,81, Жиры-25.29. Углеводы-75.99	<b>104-00</b>

### Завтрак льготный

38/25	<b>Колбаски "По - домашнему"</b> <b>38/25</b> <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	<b>51-97</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>24-64</b>
35	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1.33	<b>12-25</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	<b>25-90</b>
34	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16.73	<b>5-24</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-661,22, Белки-20,44, Жиры-26.22. Углеводы-83.42	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 14 МАРТА ЛИЦЕЙ**

### Обед

250/10/ 2	<b>Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью</b> <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	<b>22-30</b>
--------------	--	--	--------------

60/50	<b>Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса</b>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	<b>58-86</b>
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
100	<b>Макаронны отварные</b>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3.34. Углеводы-24.7	<b>10-95</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток мандариновый</b>	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0.04. Углеводы-25.6	<b>12-23</b>
	<i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9.84	<b>3-14</b>
18	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-41,76, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8.89	<b>2-52</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-745,09, Белки-16,76, Жиры-31.37. Углеводы-98.26	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/20/ 2/10	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной, с зеленью</b>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	<b>39-99</b>
	<i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
60/50	<b>Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса</b>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	<b>58-86</b>
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углеводы-37.05	<b>16-41</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Напиток мандариновый</b>	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0.04. Углеводы-25.6	<b>12-23</b>
	<i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
18	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-41,76, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8.89	<b>2-51</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-817,93, Белки-20,81, Жиры-36.56. Углеводы-100.77	<b>130-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 14 МАРТА ЛИЦЕЙ**

### **Сотрудники**

100/2	<b>Салат "Столичный"</b>	Калорийность-221,48, Белки-9,06, Жиры-18.15. Углеводы-5.06	<b>59-02</b>
	<i>куриные грудки филе, картофель, огурцы свежие, горошек зеленый., масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>		
100/20	<b>Салат из свеклы отварной с яйцом</b>	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	<b>19-47</b>
	<i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>		
100	<b>Салат из б/к.капусты с морковью</b>	Калорийность-91,29, Белки-1,6, Жиры-5,09, Углеводы-9,51	<b>12-09</b>
	<i>капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>		
250/20/ 2/10	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной, с зеленью</b>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	<b>39-99</b>
	<i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		

50/15	<b>Поджарка из свинины</b> <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	<b>89-79</b>
50	<b>Рыба в яйце (треска) 50</b> <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5.88. Углеводы-3.19	<b>95-39</b>
80	<b>Филе куриное "Забава"</b> <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	<b>69-35</b>
110	<b>Котлета " Пожарская"</b> <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	<b>77-21</b>
60/50	<b>Тефтели ( свин.) в томатном соусе без риса</b> <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	<b>54-92</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углеводы-37.05	<b>16-41</b>
150/20/5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>54-42</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>24-64</b>
200	<b>Напиток мандариновый</b> <i>сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0.04. Углеводы-25.6	<b>12-23</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном 7</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-66</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0.21	<b>1-83</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20.2	<b>34-65</b>
200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20.2	<b>30-63</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	<b>4-20</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	<b>4-62</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42	<b>6-30</b>

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