

МЕНЮ НА 17 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 ячневая с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры- 11,28, Углеводы-39,57	40-77
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	5-66
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-609,41, Белки-17,55, Жиры- 28.39. Углеводы-70.25	111-05
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <small>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</small>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64	39-14
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры- 15,14, Углеводы-11,37	59-55
150	Рис отварной 150 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6.11. Углеводы-40.01	25-44
200	Компот из кураги <small>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0.06. Углеводы-30.16	21-92
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-0,8, Жиры-0,2, Углеводы-7.5	32-70
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17.71	5-58
33	Хлеб столичный	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры- 0.36. Углеводы-16.3	4-62
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-952,26, Белки-28,58, Жиры- 32.62. Углеводы-134.69	188-95
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 17 МАРТА ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <small>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</small>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры- 10,46, Углеводы-11,64	39-14
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры- 15,14, Углеводы-11,37	59-55
150	Рис отварной 150 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6.11. Углеводы-40.01	25-44
200	Компот из кураги <small>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры- 0.06. Углеводы-30.16	21-92

80	Мандарины	Калорийность-30,4, Белки-0,64, Жиры-0,16, Углеводы-6	26-16
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22. Углеводы-13,28	4-15
26	Хлеб столичный	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0,29. Углеводы-12,84	3-64
Итого за ЦСО2		Калорийность-907,27, Белки-27,34, Жиры-32,44. Углеводы-125,3	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 17 МАРТА ЛИЦЕЙ

Завтрак

50	Котлета рубленая из птицы(филе) 50 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	38-13
100	Рис отварной 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07. Углеводы-26,68	16-95
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
120	Мандарины	Калорийность-45,6, Белки-0,96, Жиры-0,24, Углеводы-9	39-24
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	4-02
Итого за Завтрак		Калорийность-473,88, Белки-13,55, Жиры-14,5. Углеводы-71,23	104-00

Завтрак льготный

75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-55
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
75	Мандарины	Калорийность-28,5, Белки-0,6, Жиры-0,15, Углеводы-5,63	24-52
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25. Углеводы-15,25	4-83
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-625,01, Белки-19,33, Жиры-21,66. Углеводы-87,44	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 17 МАРТА ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/ 2	Суп из овощей со сметаной с зеленью <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	19-00
35/11	Поджарка из свинины 35/11 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62. Углеводы-1,69	64-08
100	Каша перловая рассып.100 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25. Углеводы-22,31	9-98

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
34	Хлеб столичный	Калорийность-78,88, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16.8	4-71
Итого за Обед		Калорийность-636,42, Белки-14,42, Жиры-30.01. Углеводы-76.82	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	39-14
35/11	Поджарка из свинины 35/11 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21.62. Углеводы-1.69	64-08
100	Каша перловая рассып.100 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3.25. Углеводы-22.31	9-98
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 столичный	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0.36. Углеводы-16.3	4-57
Итого за Обед льготный		Калорийность-708,07, Белки-18,46, Жиры-35.73. Углеводы-77.54	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 17 МАРТА ЛИЦЕЙ

Сотрудники

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
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
100	Салат из сырых овощей с пекинск. капустой <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-73,23, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	30-78
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	39-14
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
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-55
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	Отбивная из филе птицы 80 <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20.48. Углеводы-10.4	65-08
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	Каша перловая рассып.150	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4.88. Углеводы-33.49	14-93

	<i>крупa перловая, масло сливочное, соль</i>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6.11. Углеводы-40.01	25-44
	<i>крупa рисовая, 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>		
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
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