

МЕНЮ НА 30 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	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	27-92
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 пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	41-10
200	Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	27-48
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-652,32, Белки-20,93, Жиры- 31.13. Углеводы-71.14	119-24
<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
75	Котлета рыбная (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5.54. Углеводы-11.3	87-09
160	Пюре картофельное <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-160,22, Белки-3,46, Жиры- 5.77. Углеводы-23.5	29-23
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
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры- 0.28. Углеводы-17.22	5-33
34	Хлеб столичный	Калорийность-78,88, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16.8	4-76
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-761,75, Белки-24,54, Жиры- 22.64. Углеводы-114.36	180-76
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 30 МАРТА ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

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
75	Котлета рыбная (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5.54. Углеводы-11.3	87-09
160	Пюре картофельное <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-160,22, Белки-3,46, Жиры- 5.77. Углеводы-23.5	29-23
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

33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26. Углеводы-16,24	5-13
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
Итого за ЦСО2		Калорийность-747,77, Белки-24,17, Жиры-22,58. Углеводы-111,4	180-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 30 МАРТА ЛИЦЕЙ

Завтрак

50	Котлета рыбная (треска)50	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37. Углеводы-7,58	58-64
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>			
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41. Углеводы-22,03	27-40
<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>			
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	9-95
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22. Углеводы-13,28	4-18

Итого за Завтрак Калорийность-381,01, Белки-12,06, Жиры-11,03. Углеводы-57,86 **104-00**

Завтрак льготный

50	Котлета рыбная (треска)50	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37. Углеводы-7,58	58-64
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>			
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41. Углеводы-22,03	27-40
<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
160	Яблоко св.	Калорийность-75,2, Белки-0,05, Жиры-0,64, Углеводы-15,68	25-20
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	4-93

Итого за Завтрак льготный Калорийность-464,66, Белки-12,28, Жиры-11,68. Углеводы-76 **120-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 30 МАРТА ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	22-30
<i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	51-97
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., 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>			
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>			
35	Хлеб столичный	Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	4-96

Итого за Обед Калорийность-751,5, Белки-17,28, Жиры-29,45. Углеводы-103,84 **110-00**

Обед льготный

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
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	Макароны 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
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12.3	3-85
24	Хлеб столичный	Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры-0.26. Углеводы-11.86	3-42
Итого за Обед льготный		Калорийность-832,33, Белки-22,2, Жиры-33.2. Углеводы-110.71	130-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 30 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	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 овощей с колбасой <i>картофель, огурцы свежие, колбаса, горошек зеленый., яйцо столовое, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-196,67, Белки-5,15, Жиры-16.62. Углеводы-6.18	30-67
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
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
70	Котлета "Адлер" <i>куриные грудки филе, яйцо столовое, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24.07. Углеводы-5.59	86-50
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
75	Мясо "По -французки "(свинина) <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	85-21
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5.41. Углеводы-22.03	27-40
150	Макароны 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	Макароны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	54-42

макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль

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
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