МЕНЮ НА 7 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	ЦСО 1 завтрак		
30	**Колбаса (порциями)** *колбаса п/к*	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10.14. Углеводы-0.06	18-36
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** *молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа «геркулес», масло сливочное, сахар - песок, соль*	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	42-76
200	**Кофейный напиток с молоком** *молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый*	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	25-90
30	**Батон нарезной**	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42	6-30
	Итого за ЦСО 1 завтрак	Калорийность-724,19, Белки-19,14, Жиры-35.24. Углеводы-80.38	109-76
	ЦСО 1 обед		
120	**Салат из свеклы с зеленым горошком** *свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная*	Калорийность-92,96, Белки-2, Жиры-5,02, Углеводы-9,84	28-33
250/15/10/2	**Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью** *капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.*	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	30-46
110	**Котлета " Пожарская" (филе бедра кур.)** *филе бедра куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль*	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	77-21
150	**Рис отварной 150** *крупа рисовая, масло сливочное, соль*	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6.11. Углеводы-40.01	25-44
200	**Напиток брусничный** *брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота*	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22.01	20-46
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	4-62
27	**Хлеб столичный**	Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13.34	3-72
	Итого за ЦСО 1 обед	Калорийность-951,18, Белки-27,61, Жиры-36.35. Углеводы-128.09	190-24
		ИТОГО	300-00

Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .

МЕНЮ НА 7 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2

75	**Салат из свеклы с зеленым горошком** *свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная*	Калорийность-58,1, Белки-1,25, Жиры-3,14, Углеводы-6,15	17-71

250/15/ 10/2	***Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью***	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	***30-46***
	капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.		
110	***Котлета " Пожарская" (филе бедра кур.)***	Калорийность-316,35, Белки-15,65, Жиры-20,33, Углеводы-18,3	***77-21***
	филе бедра куриное, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль		
150	***Рис отварной 150***	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6.11. Углеводы-40.01	***25-44***
	крупа рисовая, масло сливочное, соль		
200	***Напиток брусничный***	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22.01	***20-46***
	брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
30	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	***4-62***
29	***Хлеб столичный***	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0.32. Углеводы-14.33	***4-10***
	Итого за ЦСО2	Калорийность-920,96, Белки-26,97, Жиры-34.49. Углеводы-125.39	***180-00***

Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .

МЕНЮ НА 7 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

75	***Биточек рубленый из птицы (паровой) 75***	Калорийность-189,2, Белки-12,06, Жиры-12,43, Углеводы-7,28	***60-65***
	куриные грудки филе, хлеб пшеничный, молоко пастеризованное2,5%, соль, масло сливочное		
100	***Макароны отварные***	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3.34. Углеводы-24.7	***10-95***
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
200	***Кофейный напиток с***	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26.76	***25-90***
	молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый		
31	***Батон нарезной***	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15.93	***6-50***
	Итого за Завтрак	Калорийность-566,5, Белки-21,6, Жиры-19.17. Углеводы-74.67	***104-00***

Завтрак льготный

75	***Биточек рубленый из птицы (паровой) 75***	Калорийность-189,2, Белки-12,06, Жиры-12,43, Углеводы-7,28	***60-65***
	куриные грудки филе, хлеб пшеничный, молоко пастеризованное2,5%, соль, масло сливочное		
150	***Макароны отварные 150***	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углеводы-37.05	***16-41***
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
15	***кукуруза консервированная порц.***		***11-99***
200	***Кофейный напиток с***	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26.76	***25-90***
	молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый		
24	***Батон нарезной***	Калорийность-62,88, Белки-1,8, Жиры-0,7, Углеводы-12.34	***5-05***
	Итого за Завтрак льготный	Калорийность-620,4, Белки-23,01, Жиры-20.64. Углеводы-83.43	***120-00***

Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .

МЕНЮ НА 7 АПРЕЛЯ 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	***Котлеты "Особые "50***	Калорийность-162,21, Белки-8,42, Жиры-10.89. Углеводы-7.57	***53-48***
	свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль		
80	***Картофель отварной***	Калорийность-123,82, Белки-2,42, Жиры-3.95. Углеводы-19.6	***13-77***
	картофель, масло сливочное, соль		
200	***Напиток брусничный***	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22.01	***20-46***
	брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
35	***Хлеб столичный***	Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17.29	***4-94***
	Итого за Обед	Калорийность-568,13, Белки-15,16, Жиры-22.08. Углеводы-76.3	***110-00***

Обед льготный

250/15/10/2	***Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью***	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	***30-46***
	капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.		
50	***Котлеты "Особые "50***	Калорийность-162,21, Белки-8,42, Жиры-10.89. Углеводы-7.57	***53-48***
	свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль		
130	***Картофель отварной 150***	Калорийность-134,13, Белки-2,63, Жиры-4.27. Углеводы-21.22	***22-37***
	картофель, масло сливочное, соль		
200	***Напиток брусничный***	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22.01	***20-46***
	брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
23	***Хлеб столичный***	Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0.25. Углеводы-11.36	***3-23***
	Итого за Обед льготный	Калорийность-528,12, Белки-14,7, Жиры-19.76. Углеводы-71.99	***130-00***

Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .

МЕНЮ НА 7 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100/2	***Салат "Весна" капуста пекинская***	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72	***43-59***
	огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)		
100/20	***Салат из свеклы отварной с яйцом***	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	***19-47***
	свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная		
100	***Винегрет овошной с кваш. капустой и сол. огурц. с зеленью***	Калорийность-124,92, Белки-1,44, Жиры-10,15, Углеводы-6,76	***23-24***
	картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)		
250/15/10/2	***Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью***	Калорийность-87,12, Белки-2,18, Жиры-4,22, Углеводы-9,83	***30-46***
	капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.		

50/15	**Поджарка из свинины** *свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль*	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30.34. Углеводы-2.4	89-79
50	**Котлеты "Особые "50** *свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль*	Калорийность-162,21, Белки-8,42, Жиры-10.89. Углеводы-7.57	53-48
80	**Филе куриное "Забава"** *куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль*	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20.53. Углеводы-3.39	69-35
75	**Мясо "По -французки "(свинина)** *свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль*	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	85-21
75	**Биточек рубленый из птицы (паровой) 75** *куриные грудки филе, хлеб пшеничный, молоко пастеризованное2,5%, соль, масло сливочное*	Калорийность-189,2, Белки-12,06, Жиры-12,43, Углеводы-7,28	60-65
150	**Картофель отварной 150** *картофель, масло сливочное, соль*	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4.93. Углеводы-24.49	25-81
150	**Макароны отварные 150** *макаронные изделия, масло сливочное, соль*	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углеводы-37.05	16-41
150	**Рис отварной 150** *крупа рисовая, масло сливочное, соль*	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6.11. Углеводы-40.01	25-44
200	**Напиток брусничный** *брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота*	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22.01	20-46
200	**Кофейный напиток с молоком** *молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый*	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	25-90
200	**Чай без сахара** *сахар - песок, чай черный крупнолистовой*		1-05
200	**Чай с сахаром** *сахар - песок, чай черный крупнолистовой*	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
200/15/7	**Чай с сахаром и лимоном** *сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой*	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
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