

МЕНЮ НА 10 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>ЦСО 1 завтрак</u>			
35	Сыр порц.	Калорийность-122,5, Белки-9,21, Жиры-0,21	48-86
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0.08	16-44
200/10	каша вязкая рисовая молочная с маслом молоко пастеризованное2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-299,26, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	46-81
150/50/ 15	Чай с молоком молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-83
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17.99	7-42
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-674,29, Белки-19,37, Жиры-31.02. Углеводы-78.87	132-36
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 10/2	Борщ со св.капустой, с кар..мясом(филе.),смет. , свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	36-94
75	Мясо "По-министерски "(филе кур) куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	69-72
180	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-271,1, Белки-9,19, Жиры-7,6, Углеводы-41,57	29-57
15	Горошек зеленый порц.	Калорийность-6, Белки-0,47, Жиры-0,03, Углеводы-0.98	7-62
200	Компот из изюма изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1. Углеводы-28.13	14-36
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16.73	5-23
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-935,95, Белки-32,5, Жиры-35.81. Углеводы-120.58	167-64
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 10 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2

100	Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зеленью картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-124,92, Белки-1,44, Жиры-10,15, Углеводы-6,76	23-24
250/20/ 10/2	Борщ со св.капустой, с кар..мясом(филе.),смет. , свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	36-94

75	Мясо "По-министерски" "(филе кур) <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	69-72
160	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-240,98, Белки-8,17, Жиры-6,75, Углеводы-36,95	26-28
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	5-40
29	Хлеб столичный	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0.32. Углеводы-14.33	4-06
Итого за ЦСО2		Калорийность-1 024,78, Белки-32,47, Жиры-45.08. Углеводы-121.74	180-00
Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .			

МЕНЮ НА 10 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

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
170	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-256,04, Белки-8,68, Жиры-7,17, Углеводы-39,26	27-93
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
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42	6-33
Итого за Завтрак		Калорийность-627,71, Белки-18,47, Жиры-29.67. Углеводы-71.55	104-00

Завтрак льготный

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
110	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-165,67, Белки-5,62, Жиры-4,64, Углеводы-25,4	18-07
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
31	Батон нарезной	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15.93	6-48
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-633,41, Белки-18,48, Жиры-35.89. Углеводы-58.91	120-00

Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .

МЕНЮ НА 10 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/20/ 10/2	Борщ со св.капустой, с кар.,мясом(филе.),смет. , <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	36-94
-----------------	--	--	--------------

50	Мясо "По-министерски" "(филе кур) 50 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крахмал картофельный, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-151,95, Белки-7,22, Жиры-12,15, Углеводы-3,39	43-16
110	Каша перловая рассып. <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,3, Белки-3,43, Жиры-3.58, Углеводы-24.56	10-95
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 столичный	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0.36, Углеводы-16.3	4-59
Итого за Обед		Калорийность-635,35, Белки-18,73, Жиры-24.06, Углеводы-85.57	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной , зелень <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	18-76
75	Мясо "По-министерски" "(филе кур) <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	69-72
150	Каша перловая рассып. <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4.88, Углеводы-33.49	14-93
25	Огурец соленый	Калорийность-3,25, Белки-0,2, Жиры-0,03, Углеводы-0.43	7-77
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
32	Хлеб столичный	Калорийность-74,24, Белки-1,79, Жиры-0.35, Углеводы-15.81	4-46
Итого за Обед льготный		Калорийность-739,69, Белки-21,25, Жиры-30.14, Углеводы-95.32	130-00
Бухгалтер Зав. производством Директор школы			

МЕНЮ НА 10 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из свеклы с зеленым горошком <i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2	23-61
100	Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зеленью <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-124,92, Белки-1,44, Жиры-10,15, Углеводы-6,76	23-24
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
250/20/ 10/2	Борщ со св.капустой, с кар.,мясом(филе.),смет. , <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	36-94
50/15	Поджарка из свинины	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30.34, Углеводы-2.4	89-79

75	Мясо "По-министерски "(филе кур) <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	69-72
58	Котлета отбивная <i>свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-320,13, Белки-10,77, Жиры-28.2. Углеводы-5.69	84-61
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
150	Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4.88. Углеводы-33.49	14-93
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
150	картофель жар. из вареного 150 <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	24-87
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
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 <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 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.
производствомДиректор
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813879

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 07.04.2023 по 06.04.2024