

**МЕНЮ НА 12 АПРЕЛЯ 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>			
100/20	<b>Запеканка из творога с джемом</b> <i>творог, джем, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-292,07, Белки-20,87, Жиры-8,83, Углеводы-32,01	<b>90-93</b>
200/10	<b>Каша жидкая молочная манная с маслом</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры-11,06, Углеводы-32,75	<b>39-58</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-83</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-685,67, Белки-29,26, Жиры-20,76, Углеводы-95,15	<b>140-64</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
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>
75/125	<b>Рагу из птицы 75/125</b> <i>куриные грудки филе, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-359,98, Белки-18,83, Жиры-24,23, Углеводы-16,59	<b>98-98</b>
200	<b>Компот из мандаринов</b> <i>мандарин, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-138,38, Белки-0,41, Жиры-0,1, Углеводы-33,75	<b>29-41</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-62</b>
29	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	<b>4-05</b>
<b>Итого за ЦСО 1 обед</b>		Калорийность-779,09, Белки-25,74, Жиры-31,79, Углеводы-96,84	<b>159-36</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 12 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

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>
75/125	<b>Рагу из птицы 75/125</b> <i>куриные грудки филе, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-359,98, Белки-18,83, Жиры-24,23, Углеводы-16,59	<b>98-98</b>
10	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	<b>3-31</b>
200	<b>Компот из мандаринов</b> <i>мандарин, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-138,38, Белки-0,41, Жиры-0,1, Углеводы-33,75	<b>29-41</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-62</b>
26	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	<b>3-69</b>
<b>Итого за ЦСО2</b>		Калорийность-820,83, Белки-29,29, Жиры-35,45, Углеводы-95,35	<b>180-00</b>

# МЕНЮ НА 12 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

## Завтрак

100/20	<b>Запеканка из творога с джемом</b> <i>творог, джем, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-292,07, Белки-20,87, Жиры-8,83, Углеводы-32,01	<b>90-93</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</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>
35	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17.99	<b>7-41</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-445,18, Белки-23,56, Жиры-9.86. Углеводы-65.18	<b>104-00</b>

## Завтрак льготный

100/20	<b>Запеканка из творога с джемом</b> <i>творог, джем, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-292,07, Белки-20,87, Жиры-8,83, Углеводы-32,01	<b>90-93</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</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>
110	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-51,7, Белки-0,03, Жиры-0,44, Углеводы-10.78	<b>17-32</b>
29	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры-0.84. Углеводы-14.91	<b>6-09</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-481,16, Белки-23,14, Жиры-10.12. Углеводы-72.88	<b>120-00</b>

# МЕНЮ НА 12 АПРЕЛЯ 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>
35/125	<b>Рагу из птицы 35/125</b> <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18.2. Углеводы-14.38	<b>70-23</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>
37	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-85,84, Белки-2,07, Жиры-0.41. Углеводы-18.28	<b>5-24</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-607,44, Белки-18,08, Жиры-25.55. Углеводы-75.67	<b>110-00</b>

## Обед льготный

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>
35/125	<b>Рагу из птицы 35/125</b>	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18.2. Углеводы-14.38	<b>70-23</b>

картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная

15	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	<b>4-97</b>
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>2-58</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>			<b>130-00</b>
Калорийность-612,61, Белки-20,77, Жиры-29.04. Углеводы-66.28			

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

## МЕНЮ НА 12 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

### Сотрудники

100	<b>Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зеленью</b>	Калорийность-124,92, Белки-1,44, Жиры-10,15, Углеводы-6,76	<b>23-24</b>
<i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>			
100	<b>Салат "Здоровье"</b>	Калорийность-141,04, Белки-2,8, Жиры-11.7. Углеводы-6.01	<b>24-74</b>
<i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>			
100	<b>Салат "Капуста царская" с луком репч.</b>	Калорийность-114,05, Белки-1,36, Жиры-10,12, Углеводы-3,87	<b>19-75</b>
<i>капуста б/к, помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>			
100	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2	<b>23-61</b>
<i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</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>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30.34. Углеводы-2.4	<b>89-79</b>
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>			
50	<b>Рыба в яйце (треска) 50</b>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5.88. Углеводы-3.19	<b>95-39</b>
<i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>			
100	<b>Мясо "Сказка" (свин.)</b>	Калорийность-396,99, Белки-15,33, Жиры-32.91. Углеводы-9.87	<b>95-54</b>
<i>свинина б/к (лопатка), яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, лук репчатый, молоко пастеризованное2,5%, соль, петрушка (зелень), чеснок</i>			
110	<b>Котлета " Пожарская"</b>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22.59. Углеводы-19.46	<b>77-21</b>
<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>			
35/125	<b>Рагу из птицы 35/125</b>	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18.2. Углеводы-14.38	<b>70-23</b>
<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>			
50	<b>Соус томатный 50</b>	Калорийность-33,86, Белки-0,74, Жиры-1.27. Углеводы-4.77	<b>3-61</b>
<i>томатная паста., морковь, мука пшеничная, соль, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок</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>			
150/20/ 5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>54-42</b>
<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>			

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</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 пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-62</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-20</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 479392069178180993905932985988858338549683813879

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 07.04.2023 по 06.04.2024