

МЕНЮ НА 12 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>			
100/20	Запеканка из творога с джемом <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	90-93
200/10	Каша жидкая молочная манная с маслом <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	39-58
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-685,67, Белки-29,26, Жиры-20,76, Углеводы-95,15	140-64
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью <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	22-30
75/125	Рагу из птицы 75/125 <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	98-98
200	Компот из мандаринов <i>мандарин, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-138,38, Белки-0,41, Жиры-0,1, Углеводы-33,75	29-41
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	4-05
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-779,09, Белки-25,74, Жиры-31,79, Углеводы-96,84	159-36
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 12 АПРЕЛЯ 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
75/125	Рагу из птицы 75/125 <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	98-98
10	Огурец свежий	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	3-31
200	Компот из мандаринов <i>мандарин, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-138,38, Белки-0,41, Жиры-0,1, Углеводы-33,75	29-41
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-62
26	Хлеб столичный	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	3-69
Итого за ЦСО2		Калорийность-820,83, Белки-29,29, Жиры-35,45, Углеводы-95,35	180-00

МЕНЮ НА 12 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

100/20	Запеканка из творога с джемом <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	90-93
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
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17.99	7-41
Итого за Завтрак		Калорийность-445,18, Белки-23,56, Жиры-9.86. Углеводы-65.18	104-00

Завтрак льготный

100/20	Запеканка из творога с джемом <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	90-93
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
110	Яблоко св.	Калорийность-51,7, Белки-0,03, Жиры-0,44, Углеводы-10.78	17-32
29	Батон нарезной	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры-0.84. Углеводы-14.91	6-09
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-481,16, Белки-23,14, Жиры-10.12. Углеводы-72.88	120-00

МЕНЮ НА 12 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью <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	22-30
35/125	Рагу из птицы 35/125 <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	70-23
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
37	Хлеб столичный	Калорийность-85,84, Белки-2,07, Жиры-0.41. Углеводы-18.28	5-24
Итого за Обед		Калорийность-607,44, Белки-18,08, Жиры-25.55. Углеводы-75.67	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
35/125	Рагу из птицы 35/125	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18.2. Углеводы-14.38	70-23

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

15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	4-97
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>			
18	Хлеб столичный	Калорийность-41,76, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8.89	2-58
Итого за Обед льготный			130-00
Калорийность-612,61, Белки-20,77, Жиры-29.04. Углеводы-66.28			

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 12 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зеленью	Калорийность-124,92, Белки-1,44, Жиры-10,15, Углеводы-6,76	23-24
<i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>			
100	Салат "Здоровье"	Калорийность-141,04, Белки-2,8, Жиры-11.7. Углеводы-6.01	24-74
<i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>			
100	Салат "Капуста царская" с луком репч.	Калорийность-114,05, Белки-1,36, Жиры-10,12, Углеводы-3,87	19-75
<i>капуста б/к, помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>			
100	Салат из свеклы с зеленым горошком	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2	23-61
<i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>			
250/20/ 2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	39-99
<i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
50/15	Поджарка из свинины	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30.34. Углеводы-2.4	89-79
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>			
50	Рыба в яйце (треска) 50	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5.88. Углеводы-3.19	95-39
<i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>			
100	Мясо "Сказка" (свин.)	Калорийность-396,99, Белки-15,33, Жиры-32.91. Углеводы-9.87	95-54
<i>свинина б/к (лопатка), яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, лук репчатый, молоко пастеризованное2,5%, соль, петрушка (зелень), чеснок</i>			
110	Котлета " Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22.59. Углеводы-19.46	77-21
<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>			
35/125	Рагу из птицы 35/125	Калорийность-274,53, Белки-13,23, Жиры-18.2. Углеводы-14.38	70-23
<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>			
50	Соус томатный 50	Калорийность-33,86, Белки-0,74, Жиры-1.27. Углеводы-4.77	3-61
<i>томатная паста., морковь, мука пшеничная, соль, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок</i>			
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углеводы-37.05	16-41
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	54-42
<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>			

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
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
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.
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