

МЕНЮ НА 19 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 со сгущ. молоком <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры- 10,53, Углеводы-28,79	91-55
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
200/15/ 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	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-698,45, Белки-30,66, Жиры- 22.47. Углеводы-92.14	143-09
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/15/ 2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе). <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-102,97, Белки-4,5, Жиры- 5,29, Углеводы-9,13	25-39
50/125	Рагу из свинины <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-406,27, Белки-12,48, Жиры- 31.69. Углеводы-17.57	100-92
200	Напиток лимонный <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры- 0.01. Углеводы-24.38	8-22
40	Мандарины	Калорийность-15,2, Белки-0,32, Жиры-0,08, Углеводы-3	13-08
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры- 0.26. Углеводы-16.24	5-10
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-772,25, Белки-21,62, Жиры- 37.66. Углеводы-85.14	156-91
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 19 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2

250/15/ 2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе). <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-102,97, Белки-4,5, Жиры- 5,29, Углеводы-9,13	25-39
50/125	Рагу из свинины <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-406,27, Белки-12,48, Жиры- 31.69. Углеводы-17.57	100-92
200	Напиток лимонный <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры- 0.01. Углеводы-24.38	8-22
110	Мандарины	Калорийность-41,8, Белки-0,88, Жиры-0,22, Углеводы-8.25	35-97
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16.73	5-30
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20

Итого за ЦСО2		Калорийность-801,2, Белки-22,25, Жиры-37.81. Углеводы-90.88	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 19 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

<u>Завтрак</u>			
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302,47, Белки-22,21, Жиры-10,53, Углеводы-28,79	91-55
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
32	Батон нарезной	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16.45	6-79
Итого за Завтрак		Калорийность-447,72, Белки-24,67, Жиры-11.47. Углеводы-60.42	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
120/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком 120/20 <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, соль, ванилин</i>	Калорийность-354,68, Белки-26,7, Жиры-12,62, Углеводы-32,34	108-05
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	6-29
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-494,69, Белки-29,01, Жиры-13.5. Углеводы-62.94	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 19 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

<u>Обед</u>			
250/10/2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), томатная паста.</i>	Калорийность-109,6, Белки-2,18, Жиры-6,72, Углеводы-9,83	17-35
35/125	Рагу из свинины 35/125 <i>картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28.96. Углеводы-16.06	74-33
20	Огурец соленый	Калорийность-2,6, Белки-0,16, Жиры-0,02, Углеводы-0.34	6-22
200	Напиток лимонный <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0.01. Углеводы-24.38	8-22
28	Хлеб столичный	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0.31. Углеводы-13.83	3-88
Итого за Обед		Калорийность-649,2, Белки-15,44, Жиры-36.02. Углеводы-64.44	110-00
<u>Обед льготный</u>			
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.

35/125	Рагу из свинины 35/125 картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28.96, Углеводы-16.06	74-33
30	Огурец соленый	Калорийность-3,9, Белки-0,24, Жиры-0,03, Углеводы-0.51	9-33
200	Напиток лимонный сахар - песок, лимон	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0.01, Углеводы-24.38	8-22
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0.22, Углеводы-13.28	4-16
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12.35	3-50
Итого за Обед льготный		Калорийность-684,51, Белки-17,4, Жиры-33.71, Углеводы-76.41	130-00
Бухгалтер . Зав. производством . Директор школы .			

МЕНЮ НА 19 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

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
100	Икра свекольная свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7.6, Углеводы-11.13	16-06
100/2	Салат из пекинской капусты со св. огурцом капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная	Калорийность-69,75, Белки-1,06, Жиры-5,17, Углеводы-3,86	40-95
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
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	Рыба в яйце (треска) 50 треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5.88, Углеводы-3.19	95-39
110	Котлета " Пожарская" куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22.59, Углеводы-19.46	77-21
35/125	Рагу из свинины 35/125 картофель, свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная	Калорийность-371,38, Белки-11,4, Жиры-28.96, Углеводы-16.06	74-33
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
150	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01, Углеводы-37.05	16-41
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром 150 макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	54-42
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-64

крупa гречневая, масло сливочное, соль

200 **Напиток лимонный** Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0.01. Углеводы-24.38 **8-22**

сахар - песок, лимон

200 **Чай с сахаром** Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 **3-83**

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

200/15/**Чай с сахаром и лимоном** Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 **5-66**

7

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

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**

100 **Пицца школьная с колбасой** Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11.68. Углеводы-32.13 **51-12**

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная

75/15 **Булочка в шоколаде 75/15** Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8.17. Углеводы-52.71 **41-49**

мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное

100 **Полоска песочная с джемом 100г** Калорийность-488,66, Белки-6,29, Жиры-22,87, Углеводы-65,09 **67-44**

мука пшеничная, масло сливочное, джем, сахар - песок, яйцо столовое, сода, соль, лимон. кислота

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