

МЕНЮ НА 20 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>			
25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	34-90
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0.08	16-44
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом молоко пастеризованное2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	41-12
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	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-450,51, Белки-11,71, Жиры- 26.42. Углеводы-41.15	102-59
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупной (пшено) с мясом (филе.) со сметаной ,зелень капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры- 7,09, Углеводы-10,81	28-15
75	Котлета рыбная (треска) 75 треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5.54. Углеводы-11.3	87-09
150	Пюре картофельное 150 картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5.41. Углеводы-22.03	27-40
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры- 0.16. Углеводы-27.87	12-26
120	Груша	Калорийность-56,4, Белки-0,48, Жиры-0,36, Углеводы-12.36	34-28
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12.79	4-03
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-714,02, Белки-22,14, Жиры- 19.1. Углеводы-111.98	197-41
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 20 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

<u>ЦСО2</u>			
250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупной (пшено) с мясом (филе.) со сметаной ,зелень капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры- 7,09, Углеводы-10,81	28-15
75	Котлета рыбная (треска) 75 треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5.54. Углеводы-11.3	87-09
110	Пюре картофельное 150 картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-110,15, Белки-2,38, Жиры- 3.97. Углеводы-16.16	20-09
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры- 0.16. Углеводы-27.87	12-26

80	Груша	Калорийность-37,6, Белки-0,32, Жиры-0,24, Углеводы-8.24	22-85
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0.28. Углеводы-17.22	5-36
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
Итого за ЦСО2		Калорийность-676,31, Белки-21,8, Жиры-17.61. Углеводы-106.42	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 20 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

50	Котлета рыбная (треска) 50	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5.37. Углеводы-7.58	58-64
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>			
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3.6. Углеводы-14.68	18-20
<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
70	Груша	Калорийность-32,9, Белки-0,28, Жиры-0,21, Углеводы-7.21	19-99
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10.82	3-34
Итого за Завтрак		Калорийность-348,77, Белки-10,67, Жиры-9.36. Углеводы-55.26	104-00

Завтрак льготный

50	Котлета рыбная (треска) 50	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5.37. Углеводы-7.58	58-64
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>			
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3.6. Углеводы-14.68	18-20
<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
120	Груша	Калорийность-56,4, Белки-0,48, Жиры-0,36, Углеводы-12.36	34-28
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0.26. Углеводы-16.24	5-05
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-398,12, Белки-11,71, Жиры-9.59. Углеводы-65.83	120-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 20 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/ 2	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью	Калорийность-114,3, Белки-2,2, Жиры-6,83, Углеводы-10,81	15-12
<i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>			
50	Шницель из свинины 50	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16. Углеводы-7.99	49-30
<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>			
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-64
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			

15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	4-97
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	12-26
27	Хлеб столичный	Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	3-71
Итого за Обед		Калорийность-721,98, Белки-18,14, Жиры-29,64, Углеводы-94,65	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-114,3, Белки-2,2, Жиры-6,83, Углеводы-10,81	15-12
75	Шницель из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	74-19
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	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	12-26
27	Хлеб столичный	Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	3-79
Итого за Обед льготный		Калорийность-822,53, Белки-21,45, Жиры-37,38, Углеводы-99,24	130-00
Бухгалтер _____		Зав. производством _____	Директор школы _____

МЕНЮ НА 20 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат "Морковь острая" <i>морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10,1, Углеводы-10,38	15-39
100	Салат из пекинской капусты с перцем сладким <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	33-51
100	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	16-06
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
250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе.) со сметаной, зелень <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры-7,09, Углеводы-10,81	28-15
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
75	Шницель из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,11, Белки-10,07, Жиры-23,76, Углеводы-12,58	74-19
80	Филе куриное "Забава" <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	69-35

75/20	Печень тушеная с луком <i>печень говяжья замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-316,73, Белки-20,35, Жиры-23.9. Углеводы-5.14	76-33
70	Котлета "Адлер" <i>куриные грудки филе, яйцо столовое, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24.07. Углеводы-5.59	86-50
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5.41. Углеводы-22.03	27-40
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>крупка гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-64
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0.16. Углеводы-27.87	12-26
200	Чай без сахара <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		1-05
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
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20.2	34-65
100	Пицца школьная с колбасой <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста., зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11.68. Углеводы-32.13	51-12
102	Булочка с джемом обсыпная <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15.14. Углеводы-63.16	44-61
100	Пирожок печеный с яблоком <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3.16. Углеводы-50.21	22-34
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 479392069178180993905932985988858338549683813879

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 07.04.2023 по 06.04.2024