

МЕНЮ НА 25 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>			
30	Колбаса (порциями) колбаса п/к	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10.14. Углеводы-0.06	18-36
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0.08	16-44
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа «геркулес», масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	42-76
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-66
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-0,8, Жиры-0,2, Углеводы-7.5	32-70
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-672, Белки-16,65, Жиры-32.95. Углеводы-76.3	122-22
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	32-12
80	Котлеты мясо- картоф. " По-Хлыновски" свин. свинина б/к (лопатка), картофель, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное	Калорийность-324,07, Белки-10,95, Жиры-27,87, Углеводы-7,25	84-95
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-64
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	6-63
200	Компот из кураги курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0.06. Углеводы-30.16	21-92
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12.79	4-02
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12.35	3-50
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-950,27, Белки-29,09, Жиры-40.32. Углеводы-116.88	177-78
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 25 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2

250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	32-12
--------------	---	--	-------

80	Котлеты мясо- картофель. " По-Хлыновски" свин.	Калорийность-324,07, Белки-10,95, Жиры-27,87, Углеводы-7,25	84-95
<i>свинина б/к (лопатка), картофель, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное</i>			
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-64
<i>крупa гречневая, масло сливочное, соль</i>			
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	6-63
200	Компот из кураги	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0.06, Углеводы-30.16	21-92
<i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17.71	5-54
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
Итого за ЦСО2			180-00
Калорийность-985,37, Белки-30,13, Жиры-40.46, Углеводы-124.27			
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 25 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

80	Котлеты мясо- картофель. " По-Хлыновски" свин.	Калорийность-324,07, Белки-10,95, Жиры-27,87, Углеводы-7,25	84-95
<i>свинина б/к (лопатка), картофель, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное</i>			
80	Каша рассыпчатая гречневая 80	Калорийность-120,49, Белки-4,09, Жиры-3,38, Углеводы-18,48	13-14
<i>крупa гречневая, масло сливочное, соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-32,9, Белки-1,06, Жиры-0,11, Углеводы-6.89	2-08
Итого за Завтрак			104-00
Калорийность-536,49, Белки-16,1, Жиры-31.36, Углеводы-47.59			

Завтрак льготный

80	Котлеты мясо- картофель. " По-Хлыновски" свин.	Калорийность-324,07, Белки-10,95, Жиры-27,87, Углеводы-7,25	84-95
<i>свинина б/к (лопатка), картофель, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное</i>			
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-64
<i>крупa гречневая, масло сливочное, соль</i>			
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-66
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0.25, Углеводы-15.25	4-75
Итого за Завтрак льготный			120-00
Калорийность-684,25, Белки-21,03, Жиры-34.46, Углеводы-72.32			
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 25 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	14-04
35/35	Гуляш из свинины 35/35 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21.85. Углеводы-2.09	69-00
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
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
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12.3	3-85
18	Хлеб столичный	Калорийность-41,76, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8.89	2-52
Итого за Обед		Калорийность-738,42, Белки-21,38, Жиры-32.28. Углеводы-90.2	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох шиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	14-04
35/35	Гуляш из свинины 35/35 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21.85. Углеводы-2.09	69-00
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
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	6-63
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0.06. Углеводы-30.16	21-92
23	Хлеб столичный	Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0.25. Углеводы-11.36	3-48
Итого за Обед льготный		Калорийность-758,26, Белки-20,88, Жиры-32.2. Углеводы-95.35	130-00
Бухгалтер Зав. производством Директор школы			

МЕНЮ НА 25 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100/2	Салат "Весна" капуста пекинская <i>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72	43-59
100	Салат "Здоровье" <i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-141,04, Белки-2,8, Жиры-11.7. Углеводы-6.01	24-74
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом <i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	19-47
100	Салат из овощей с колбасой <i>картофель, огурцы свежие, колбаса, горошек зеленый., яйцо столовое, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-196,67, Белки-5,15, Жиры-16.62. Углеводы-6.18	30-67
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <i>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	32-12

80	Котлеты мясо- картофель. " По-Хлыновски" свин.	Калорийность-324,07, Белки-10,95, Жиры-27,87, Углеводы-7,25	84-95
<i>свинина б/к (лопатка), картофель, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное</i>			
35/35	Гуляш из свинины 35/35	Калорийность-238,18, Белки-8,24, Жиры-21.85, Углеводы-2.09	69-00
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</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 пастеризованное 2,5%, соль, петрушка (зелень), чеснок</i>			
80	Филе куриное "Забава"	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20.53, Углеводы-3.39	69-35
<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>			
50/50	Рыба тушеная с овощами (треска)	Калорийность-109,99, Белки-10,34, Жиры-5,4, Углеводы-4,91	106-33
<i>треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист</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>			
150	Каша перловая рассып. 150	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4.88, Углеводы-33.49	14-93
<i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>			
150	картофель жар. из вареного 150	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	24-87
<i>картофель, масло растительное, соль</i>			
200	Компот из кураги	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0.06, Углеводы-30.16	21-92
<i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-66
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
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
<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>			
80	Лепешка сырная	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8.31, Углеводы-36.08	41-98
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо</i>			
75/15	Булочка в шоколаде 75/15	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8.17, Углеводы-52.71	41-49
<i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>			
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15.14, Углеводы-63.16	44-61
<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>			
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