

МЕНЮ НА 27 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>			
35	Сыр порц.	Калорийность-122,5, Белки-9,21, Жиры-0,21	48-86
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 <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	41-10
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			116-53
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	27-38
75	Котлета рыбная (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5.54, Углеводы-11.3	87-09
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
40	Горошек зеленый порц.	Калорийность-16, Белки-1,24, Жиры-0,08, Углеводы-2.6	20-33
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
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0.25, Углеводы-15.25	4-84
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-20
Итого за ЦСО 1 обед			183-47
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 27 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	27-38
75	Котлета рыбная (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5.54, Углеводы-11.3	87-09
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
30	Горошек зеленый порц.	Калорийность-12, Белки-0,93, Жиры-0,06, Углеводы-1.95	15-25
200	Напиток мандариновый	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0.04, Углеводы-25.6	12-23

сахар - песок, мандарин, лимон, кислота, аскорбиновая кислота

37	Хлеб пшеничный	Калорийность-86,95, Белки-2,81, Жиры-0,3, Углеводы-18.2	5-75
35	Хлеб столичный	Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17.29	4-90
Итого за ЦСО2		Калорийность-707,08, Белки-23,9, Жиры-17.03. Углеводы-113.93	180-00

Бухгалтер _____ Зав. производством _____ Директор школы _____

МЕНЮ НА 27 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Завтрак

50	Котлета рыбная (треска)50 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5.37. Углеводы-7.58	58-64
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5.41. Углеводы-22.03	27-40
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0.95	8-75
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0.28. Углеводы-17.22	5-38
Итого за Завтрак		Калорийность-402,51, Белки-12,74, Жиры-11.11. Углеводы-62.75	104-00

Завтрак льготный

50	Котлета рыбная (треска)50 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5.37. Углеводы-7.58	58-64
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3.6. Углеводы-14.68	18-20
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0.95	8-75
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
120	Апельсин	Калорийность-51,6, Белки-1,08, Жиры-0,24, Углеводы-9.72	24-64
28	Батон нарезной	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14.39	5-94
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-395,13, Белки-12,18, Жиры-10.07. Углеводы-62.29	120-00

Бухгалтер _____ Зав. производством _____ Директор школы _____

МЕНЮ НА 27 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Обед

250/2	Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	14-03
50	Котлета "Заводская" 50 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15.69. Углеводы-8.97	49-09
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
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	6-63
200	Напиток мандариновый	Калорийность-104,12, Белки-0,18, Жиры-0.04. Углеводы-25.6	12-23

24	Хлеб столичный	Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	3-38
Итого за Обед		Калорийность-702,3, Белки-19,18, Жиры-25,33, Углеводы-98,63	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	27-38
<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>			
50	Котлета "Заводская" 50	Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15,69, Углеводы-8,97	49-09
<i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, 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>			
35	Огурец свежий	Калорийность-3,85, Белки-0,25, Жиры-0,04	11-60
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>			
36	Хлеб столичный	Калорийность-83,52, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78	5-06
Итого за Обед льготный		Калорийность-763,6, Белки-22,76, Жиры-27,79, Углеводы-104,55	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 27 АПРЕЛЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Сотрудники

100	Салат "Онежский"	Калорийность-205,29, Белки-5,21, Жиры-16,87, Углеводы-8,02	32-74
<i>капуста б/к, горошек зеленый., колбаса, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>			
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 из свеклы с сыром и чесноком	Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28	31-27
<i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>			
100	Салат из пекинской капусты с морковью	Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25	23-78
<i>капуста пекинская, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль, лимон. кислота</i>			
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	27-38
<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, 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	Котлета "Заводская" 50	Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15,69, Углеводы-8,97	49-09
<i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	77-21

куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль

100	Мясо "Сказка" (свин.) <i>свинина б/к (лопатка), яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, лук репчатый, молоко пастеризованное 2,5%, соль, петрушка (зелень), чеснок</i>	Калорийность-396,99, Белки-15,33, Жиры-32,91. Углеводы-9,87	95-54
50	Соус томатный 50 <i>томатная паста., морковь, мука пшеничная, соль, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок</i>	Калорийность-33,86, Белки-0,74, Жиры-1,27. Углеводы-4,77	3-61
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>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-64
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11. Углеводы-40,01	25-44
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
100	Пицца школьная с колбасой <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68. Углеводы-32,13	51-12
75	Сочни северные с курицей <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук</i>	Калорийность-206,27, Белки-9,57, Жиры-7,77. Углеводы-24,6	36-51
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
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