

МЕНЮ НА 4 МАЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------------|--|--|----------------------|
| <u>ЦСО 1 завтрак</u> | | | |
| 40 | Яйцо вареное 40 | Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0.28 | 16-58 |
| 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 геркулесовая с маслом <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа «геркулес», масло сливочное, сахар - песок, соль</small> | Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06 | 42-76 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small> | 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-670,02, Белки-22,32, Жиры- 33.85. Углеводы-68.81 | 120-81 |
| <u>ЦСО 1 обед</u> | | | |
| 250/20/ 10/2 | Борщ со св.капустой, с кар.,мясом(филе.),смет. , <small>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small> | Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры- 7,87, Углеводы-13,19 | 36-94 |
| 75 | Котлета рыбная (треска) 75 <small>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small> | Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5.54. Углеводы-11.3 | 87-09 |
| 150 | Пюре картофельное 150 <small>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5.41. Углеводы-22.03 | 27-40 |
| 200 | Напиток брусничный <small>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small> | Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22.01 | 20-46 |
| 25 | Хлеб пшеничный | Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12.3 | 3-80 |
| 25 | Хлеб столичный | Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12.35 | 3-50 |
| Итого за ЦСО 1 обед | | Калорийность-640,19, Белки-22,31, Жиры- 19.42. Углеводы-93.18 | 179-19 |
| ИТОГО | | | 300-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 4 МАЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

| | | | |
|-----------------|--|--|--------------|
| 250/20/ 10/2 | Борщ со св.капустой, с кар.,мясом(филе.),смет. , <small>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small> | Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры- 7,87, Углеводы-13,19 | 36-94 |
| 75 | Котлета рыбная (треска) 75 <small>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small> | Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5.54. Углеводы-11.3 | 87-09 |
| 150 | Пюре картофельное 150 <small>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5.41. Углеводы-22.03 | 27-40 |
| 200 | Напиток брусничный <small>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small> | Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22.01 | 20-46 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76 | 4-62 |

25 **Хлеб столичный**

Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27,
Углеводы-12.35

3-49

Итого за ЦСО2

Калорийность-651,94, Белки-22,69, Жиры-
19.46. Углеводы-95.64

180-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 4 МАЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

50 **Котлета рыбная (треска)50** Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-
5.37. Углеводы-7.58 **58-64**

треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль

100 **Пюре картофельное 100** Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-
3.6. Углеводы-14.68 **18-20**

картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль

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

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

100 **Апельсин** Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2,
Углеводы-8.1 **20-53**

18 **Хлеб пшеничный** Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14,
Углеводы-8.86 **2-80**

Итого за Завтрак

Калорийность-349,47, Белки-10,99, Жиры-
9.31. Углеводы-54.19

104-00

Завтрак льготный

50 **Котлета рыбная (треска)50** Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-
5.37. Углеводы-7.58 **58-64**

треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль

150 **Пюре картофельное 150** Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-
5.41. Углеводы-22.03 **27-40**

картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль

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

сахар - песок, чай черный крупнолистовой

130 **Апельсин** Калорийность-55,9, Белки-1,17, Жиры-0,26,
Углеводы-10.53 **26-69**

22 **Хлеб пшеничный** Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18,
Углеводы-10.82 **3-44**

Итого за Завтрак льготный

Калорийность-421,86, Белки-12,64, Жиры-
11.22. Углеводы-65.93

120-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 4 МАЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/
2 **Борщ со св. капустой и
картофелем с сметаной ,** Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-
5,17, Углеводы-12,3 **18-76**

зелень

*свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста.,
сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)*

50 **Мясо "По-министерски"
(свинина) 50** Калорийность-208,64, Белки-6,8, Жиры-
18,59, Углеводы-3,44 **56-97**

*свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный,
соль*

100 **Каша гречневая** Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-
4.22. Углеводы-23.1 **16-42**

крупа гречневая, масло сливочное, соль

20 **Помидор свежий** Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04,
Углеводы-0.76 **7-00**

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

сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой

| | | | |
|-------------------------------|---|--|---------------|
| 37 | Хлеб столичный | Калорийность-85,84, Белки-2,07, Жиры-0,41 Углеводы-18,28 | 5-19 |
| Итого за Обед | | Калорийность-614,69, Белки-16,03, Жиры-28,44. Углеводы-73,06 | 110-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/10/ 2 | Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3 | 18-76 |
| 50 | Мясо "По-министерски" (свинина) 50 <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i> | Калорийность-208,64, Белки-6,8, Жиры-18,59, Углеводы-3,44 | 56-97 |
| 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 |
| 15 | Помидор свежий | Калорийность-3,6, Белки-0,17, Жиры-0,03, Углеводы-0,57 | 5-25 |
| 200 | Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01 | 20-46 |
| 28 | Хлеб столичный | Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0,31 Углеводы-13,83 | 3-92 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-697,81, Белки-18,15, Жиры-30,56. Углеводы-86,79 | 130-00 |

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 4 МАЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

| | | | |
|-----------------|--|---|--------------|
| 100 | Салат из свеклы с сыром и чесноком <i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i> | Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28 | 31-27 |
| 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 |
| 100 | Салат "Онежский" <i>капуста б/к, горошек зеленый., колбаса, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-205,29, Белки-5,21, Жиры-16,87. Углеводы-8,02 | 32-74 |
| 250/20/ 10/2 | Борщ со св.капустой, с кар.мясом(филе.),смет., <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19 | 36-94 |
| 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 | Мясо "По-министерски" (свинина) <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i> | Калорийность-311,21, Белки-10,12, Жиры-27,72, Углеводы-5,16 | 84-86 |
| 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 |
| 100 | Мясо "Сказка" (свин.) | Калорийность-396,99, Белки-15,33, Жиры-32,91. Углеводы-9,87 | 95-54 |

свинина б/к (лопатка), яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, лук репчатый, молоко пастеризованное 2,5%, соль, петрушка (зелень), чеснок

| | | | |
|--------------|---|--|-------|
| 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 |
| 200 | Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01 | 20-46 |
| 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 |
| 52/50 | Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло</i> | Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53 | 37-91 |
| 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 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