

МЕНЮ НА 5 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>			
30	Колбаса (порциями) <i>колбаса п/к</i>	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 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	Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	27-48
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-694,22, Белки-20,8, Жиры-35,95. Углеводы-71,2	109-68
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	39-14
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	58-86
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
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	10-50
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1. Углеводы-28,13	14-36
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-0,8, Жиры-0,2, Углеводы-7,5	32-70
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26. Углеводы-16,24	5-12
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-967,32, Белки-23,01, Жиры-38,25. Углеводы-131,3	190-32
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 5 МАЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	39-14
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	58-86

соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная

150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6.11, Углеводы-40.01	25-44
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1, Углеводы-28.13	14-36
	<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-0,8, Жиры-0,2, Углеводы-7.5	32-70
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-962,47, Белки-22,75, Жиры-38.2, Углеводы-130.65	180-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 5 МАЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	58-86
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
80	Рис отварной 80	Калорийность-122,83, Белки-2,03, Жиры-3.26, Углеводы-21.34	13-56
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	27-48
	<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>		
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0.22, Углеводы-13.28	4-10
Итого за Завтрак		Калорийность-590,01, Белки-17,46, Жиры-28.81, Углеводы-64.57	104-00

Завтрак льготный

60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	58-86
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6.11, Углеводы-40.01	25-44
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	4-97
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	27-48
	<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>		
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10.33	3-25
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-685,04, Белки-18,9, Жиры-31.63, Углеводы-80.29	120-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 5 МАЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/ 2	Суп из овощей со сметаной с зеленью <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	19-00
82	Котлеты "Домашние" <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22.95, Углеводы-9.09	72-55
100	Каша перловая рассып.100 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3.25, Углеводы-22.31	9-98
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
33	Хлеб столичный	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0.36, Углеводы-16.3	4-64

Итого за Обед Калорийность-639,09, Белки-16,34, Жиры-31.29, Углеводы-73.09 **110-00**

Обед льготный

250/10/ 2	Суп из овощей со сметаной с зеленью <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	19-00
82	Котлеты "Домашние" <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22.95, Углеводы-9.09	72-55
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
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	4-97
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1, Углеводы-28.13	14-36
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-19

Итого за Обед льготный Калорийность-755,67, Белки-18,31, Жиры-33.01, Углеводы-95.95 **130-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 5 МАЯ 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 из свеклы с зеленым горошком <i>свекла, горошек зеленый., яблоки, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-77,47, Белки-1,67, Жиры-4,18, Углеводы-8,2	23-61
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
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, зелень (укроп/петрушка), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	39-14
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

60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	58-86
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
82	Котлеты "Домашние" (свин.)	Калорийность-281,74, Белки-9,63, Жиры-22,95, Углеводы-9,09	72-55
	<i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</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>		
110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59. Углеводы-19,46	77-21
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, 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	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01. Углеводы-37,05	16-41
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	54-42
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, 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>		
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>		
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1. Углеводы-28,13	14-36
	<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	Чай без сахара		1-05
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</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
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>		
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>		
75	Ватрушка "Осенняя" с брусникой	Калорийность-207,57, Белки-4,94, Жиры-2,68, Углеводы-41	36-34
	<i>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло</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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813879

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 07.04.2023 по 06.04.2024