

МЕНЮ НА 11 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/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <small>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69	32-12
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 пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41. Углеводы-22,03	27-40
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	4-97
200	Напиток из плодов шиповника <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры- 0,25, Углеводы-29,04	19-90
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры- 0,18. Углеводы-11,32	3-51
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-694,4, Белки-23,16, Жиры- 17,29. Углеводы-108,2	179-19
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 11 МАЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <small>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69	32-12
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 пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41. Углеводы-22,03	27-40

15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	4-97
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	19-90
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-62
28	Хлеб столичный	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0,31, Углеводы-13,83	3-90
Итого за ЦСО2		Калорийность-706,21, Белки-23,58, Жиры-17,33, Углеводы-110,65	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 11 МАЯ ЛИЦЕЙ

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
10	кукуруза консервированная пори.		7-99
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
29	Батон нарезной	Калорийность-75,98, Белки-2,18, Жиры-0,84, Углеводы-14,91	6-14
Итого за Завтрак		Калорийность-390,24, Белки-11,98, Жиры-11,62, Углеводы-59,49	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
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
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
125	Апельсин	Калорийность-53,75, Белки-1,13, Жиры-0,25, Углеводы-10,13	25-66
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	4-47
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-436,16, Белки-13,13, Жиры-11,26, Углеводы-68,98	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 11 МАЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <i>картофель, горох шлиф., 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
55/5 55/5	Сосиски отварные с маслом	Калорийность-180,95, Белки-6,08, Жиры-17,27, Углеводы-0,26	36-67

100	Каша гречневая <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22. Углеводы-23,1	16-42
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	19-90
35	Хлеб столичный	Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0,39, Углеводы-17,29	4-89
Итого за Обед		Калорийность-697,03, Белки-19,71, Жиры-27,69. Углеводы-89,38	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <i>картофель, горох илиф., 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
55/5	Сосиски отварные с маслом 55/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-180,95, Белки-6,08, Жиры-17,27, Углеводы-0,26	36-67
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-64
25	Горошек зеленый порц.	Калорийность-10, Белки-0,78, Жиры-0,05, Углеводы-1,63	12-71
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	19-90
28	Хлеб столичный	Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0,31. Углеводы-13,83	3-96
Итого за Обед льготный		Калорийность-766,1, Белки-22,65, Жиры-29,77. Углеводы-99,09	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 11 МАЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100/2	Салат из пекинской капусты со св. помидором <i>капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная</i>	Калорийность-74,95, Белки-1,22, Жиры-5,21, Углеводы-5,38	41-69
100	Винегрет овощной с кваш. капуст. с луком репчат. <i>картофель, капуста квашеная, свекла, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-130,62, Белки-1,66, Жиры-10,17, Углеводы-7,91	23-16
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 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
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <i>картофель, горох илиф., 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
50/15	Поджарка из свинины	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34. Углеводы-2,4	89-79

свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль

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>		
75	Котлета "По-Киевски"	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33.08. Углеводы-8.25	81-75
	<i>куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, 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>		
50	Соус томатный 50	Калорийность-33,86, Белки-0,74, Жиры-1.27. Углеводы-4.77	3-61
	<i>томатная паста., морковь, мука пшеничная, соль, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5.41. Углеводы-22.03	27-40
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, 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>		
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	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	19-90
	<i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, 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>		
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15.85. Углеводы-29.53	37-91
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло</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>		
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