

**Лицей (Лицей)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>ЦСО 1 завтрак</u></b>			
30	<b>Ветчина порц</b>	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10,14, Углеводы-0,06	<b>19-51</b>
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	<b>16-44</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	<b>41-47</b>
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-78</b>
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
100	<b>Груша</b>	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	<b>28-57</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-30</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b>		Калорийность-663,68, Белки-15,46, Жиры-31,66, Углеводы-78,55	<b>118-07</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
250/20/ 10/2	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	<b>46-40</b>
<i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
40/100	<b>Плов из свинины 40/100</b>	Калорийность-378,02, Белки-11,34, Жиры-24,67, Углеводы-27,49	<b>103-18</b>
<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста, масло растительное, лук репчатый</i>			
30	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-3,9, Белки-0,24, Жиры-0,03, Углеводы-0,51	<b>9-33</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>12-45</b>
<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
36	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	<b>5-53</b>
36	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-83,52, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78	<b>5-04</b>
<b>Итого за ЦСО 1 обед</b>		Калорийность-855,15, Белки-22,59, Жиры-36,13, Углеводы-108,77	<b>181-93</b>
<b><u>ЦСО2</u></b>			
250/20/ 10/2	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	<b>46-40</b>
<i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
40/100	<b>Плов из свинины 40/100</b>	Калорийность-378,02, Белки-11,34, Жиры-24,67, Углеводы-27,49	<b>103-18</b>
<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста, масло растительное, лук репчатый</i>			
30	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-3,9, Белки-0,24, Жиры-0,03, Углеводы-0,51	<b>9-33</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>12-45</b>
<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
29	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	<b>4-46</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-18</b>
<b>Итого за ЦСО2</b>		Калорийность-824,78, Белки-21,71, Жиры-36, Углеводы-102,37	<b>180-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			

40/100	<b>Плов из свинины 40/100</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-378,02, Белки-11,34, Жиры-24,67, Углеводы-27,49	<b>103-18</b>
35	<b>Огурец соленый</b>	Калорийность-4,55, Белки-0,28, Жиры-0,04, Углеводы-0,6	<b>10-88</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистной</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-78</b>
34	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16,73	<b>5-16</b>

**Итого за Завтрак льготный** Калорийность-523,88, Белки-14,26, Жиры-24,99. Углеводы-60 **125-00**

**Обед льготный**

250/2	<b>Рассольник ленинградский с зеленью</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-121,89, Белки-2,24, Жиры-5,19, Углеводы-16,39	<b>16-47</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	<b>81-40</b>
100	<b>Картофель отварной 100</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,94, Углеводы-24,5	<b>15-60</b>
15	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-3,6, Белки-0,17, Жиры-0,03, Углеводы-0,57	<b>5-25</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>12-45</b>
27	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0,3, Углеводы-13,34	<b>3-83</b>

**Итого за Обед льготный** Калорийность-689,4, Белки-19,46, Жиры-25,76. Углеводы-94,04 **135-00**

**Сотрудники**

100	<b>Салат из кваш. капусты с луком реп.</b> <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	<b>38-40</b>
100	<b>Салат из сырых овощей с пекин.капустой</b> <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-73,23, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	<b>30-92</b>
250/20/ 10/2	<b>Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью</b> <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	<b>46-40</b>
40/100	<b>Плов из свинины 40/100</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i>	Калорийность-378,02, Белки-11,34, Жиры-24,67, Углеводы-27,49	<b>103-18</b>
50	<b>Рыба в яйце (треска) 50</b> <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	<b>95-59</b>
50/15	<b>Поджарка из свинины 50/15</b> <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	<b>111-11</b>
110	<b>Котлета "Пожарская"</b> <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	<b>103-66</b>
150	<b>Рис отварной 150</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	<b>25-46</b>
150	<b>Макаронные изделия 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	<b>16-42</b>
150/20/ 5	<b>Макаронные изделия с сыром 150</b>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	<b>54-84</b>

	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
150	<b>Каша рассып. гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	<b>24-65</b>
200	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	<b>12-45</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	<b>3-94</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	<b>5-78</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	<b>1-83</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	<b>38-15</b>
100	<b>Пицца школьная с ветчиной</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, ветчина в оболочке, 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	<b>52-08</b>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	<b>37-97</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	<b>4-62</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	<b>4-20</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	<b>6-30</b>
<b>Итого за Сотрудники</b>		Калорийность-3 645,42, Белки-116,31, Жиры-166,93, Углеводы-414,77	<b>817-95</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-7 202,31, Белки-209,79, Жиры-321,47, Углеводы-858,5	<b>1 557-95</b>

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024