

МЕНЮ НА 5 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы
--------------	--------------------	---

ЦСО 1 завтрак

10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом молоко пастеризованное 2,5%, крупа «геркулес», масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-308, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-38
200	Какао растворимый с молоком молоко пастеризованное 2,5%, какао, сахар - песок	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8
26	Батон нарезной	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-627, Белки-17, Жиры-27, Углеводы-77

ЦСО 1

100	Салат из сырых овощей с пекинск. капустой огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
250/20 /10/2	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом, сметаной, зелень капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, укроп (зелень)	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7
50/125	Рагу из птицы 50/125 картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, мука пшеничная	Калорийность-300, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-16
200	Компот из кураги курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30
75	Крендель сахарный 75 растительное, соль	Калорийность-293, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-46
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15
Итого за ЦСО 1		Калорийность-1 027, Белки-30, Жиры-44, Углеводы-126

ИТОГО

Экономист
по ценамЗав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 5 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО2

120	Салат из сырых овощей с пекинск. капустой	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3
<i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>		
250/20 /10/2	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом, сметаной, зелень	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7
<i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>		
50/125	Рагу из птицы 50/125	Калорийность-300, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-16
<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>		
200	Компот из кураги	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30
<i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
75	Крендель сахарный 75	Калорийность-293, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-46
<i>растительное, соль</i>		
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15
Итого за ЦСО2		Калорийность-1 060, Белки-31, Жиры-46, Углеводы-130

Экономист
по ценам

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 5 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак 1

76/50	Колбаски "По - домашнему "	Калорийность-409, Белки-13, Жиры-36, Углеводы-8
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>		
100	Рис отварной 100	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1

25	Огурец свежий	Калорийность-3
200/15 17	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Завтрак 1		Калорийность-697, Белки-18, Жиры-40, Углеводы-64

Льготный завтрак

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
76/50	Колбаски "По - домашнему"	Калорийность-409, Белки-13, Жиры-36, Углеводы-8
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>	
100	Рис отварной 100	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	
30	Огурец свежий	Калорийность-3
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Завтрак 2		Калорийность-765, Белки-23, Жиры-45, Углеводы-66

Экономист
по ценам

Зав.
производством

Директор
школы

Меню на 5 сентября лицей

Обед

250/20 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом, сметаной, зелень	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7
	<i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	
50/125	Рагу из птицы 50/125	Калорийность-300, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-16
	<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	
20	Огурец свежий	Калорийность-2
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15

24 Хлеб столичныйКалорийность-56, Белки-1,
Углеводы-12**Итого за Обед** Калорийность-547, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-51**Льготный обед**

250/20 /10/2 Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом, сметаной, зелень Калорийность-122, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7

капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, укроп (зелень)

50/125 Рагу из птицы 50/125 Калорийность-300, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-16

картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная

30 Огурец свежий Калорийность-3

30 Помидор свежий Калорийность-7, Углеводы-1

200 Компот из кураги Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30

курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

23 Хлеб столичный Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11

Итого за Обед Калорийность-612, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-66Экономист
по ценамЗав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 5 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ****Сотрудники**

100 Салат "Здоровье" Калорийность-141, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-6

свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная

100 Салат из овощей с колбасой п/к Калорийность-197, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-6

картофель, огурцы свежие, колбаса п/к, горошек зеленый., яйцо столовое, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная, укроп (зелень)

250/20 /10/2 Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом, сметаной, зелень Калорийность-122, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7

капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшеничная, морковь, масло растительное, соль, укроп (зелень)

200/10 Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом Калорийность-308, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-38

молоко пастеризованное 2,5%, крупа «геркулес», масло сливочное, сахар - песок, соль

76/50	Колбаски "По - домашнему"	Калорийность-409, Белки-13, Жиры-36, Углеводы-8
	соль	
50/125	Рагу из птицы 50/125	Калорийность-300, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-16
	картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная	
80	Филе куриное " Забава"	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-3
	куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	
50	Рыба в яйце(треска) 50	Калорийность-107, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3
	треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль	
150	картофель жар. из вареного 150	Калорийность-269, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-29
	картофель, масло растительное, соль	
150	Рис отварной 150	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40
	крупа рисовая, масло сливочное, соль	
200	Компот из кураги	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30
	курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой	
200/15 17	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	
7	Лимон порц.	Калорийность-2
0,5	Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.	
80	Лепешка сырная	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-36
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-30
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	
100	Пирожок печеный с яблоком	Калорийность-252, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-50
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	
75	Крендель сахарный 75	Калорийность-293, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-46
	мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль	
75	Пирожок печеные с зеленым луком и яйцом	Калорийность-177, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30

тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное

30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Угпеволы-15
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Угпеволы-15
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15

Экономист по ценам	Зав. производством	Директор школы
_____	_____	_____

09.2022

О

Стоимость питания

17-12

36-38

34-54

32-49

5-55

126-08

24-72

28-13

62-71

22-24

29-33

2-70

4-09

173-92

300-00

O

29-66

28-13

62-71

22-24

29-33

3-84

4-09

180-00

63-22

17-89

8-25

4-62

5-99

4-03

104-00

16-58

63-22

17-89

5-54

8-25

3-94

4-58

120-00

28-13

62-71

3-69

8-25

3-94

3-28

110-00

28-13

62-71

5-54

8-25

22-24

3-13

130-00

25-03

32-12

28-13

36-38

63-22

62-71

57-12

66-55

25-46

26-84

22-24

3-94

5-99

2-04

38-84

43-00

37-68

26-16

29-33

26-83

4-50

4-09

6-32

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023