

МЕНЮ НА 6 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

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

ЦСО 1 завтрак

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-58
200/10	каша вязкая рисовая молочная с маслом молоко пастеризованное2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-299, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-43	42-22
200	Кофейный напиток с молоком молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	20-48
50/30/ 5	Бутерброд с колбасой батон нарезной, колбаса вареная, масло сливочное	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	33-55

Итого за ЦСО 1 завтрак Калорийность-572, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-73 **112-83**

ЦСО 1

100	Салат из б/к.капусты с перцем сладким капуста б/к, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	18-47
250/20 /10/2	Борщ со св.капустой, с кар.,мясом(филе.),смет. , зел. свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-13	31-12
75	Биточки рубленые из птицы (филе)75 куриные грудки филе, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-242, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-12	48-21
150	Каша рассып.гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
120	Мандарины	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-9	38-99
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-09
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-60

Итого за ЦСО 1 Калорийность-1 000, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-135 **187-17**

ИТОГО 300-00

Бухгалтер

Зав.
производств
омДиректор
школы

МЕНЮ НА 6 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО2

100	Салат из б/к.капусты с перцем сладким	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	18-47
<i>капуста б/к, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>			
250/20 /10/2	Борщ со св.капустой, с кар., мясом(филе.), смет., зел.	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-13	31-12
<i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>			
75	Биточки рубленые из птицы (филе)75	Калорийность-242, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-12	48-21
<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Каша рассып.гречневая 150	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	32-49
23	Хлеб столичный	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	3-14
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-88
Итого за ЦСО2		Калорийность-977, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-130	180-00

Бухгалтер

Зав.
производств
ом

Директор
школы

МЕНЮ НА 6 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак 1

10	Колбаса п/к (порциями)	Калорийность-37, Белки-2, Жиры-3	6-82
<i>колбаса п/к</i>			
75	Биточки рубленые из птицы (филе)75	Калорийность-242, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-12	48-21
<i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
100	Макаронны отварные	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
25	Горошек зеленый порц.	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	11-99
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	20-48
<i>молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>			

36	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-18	5-31
Итого за Завтрак 1		Калорийность-670, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-83	104-00
<u>Завтрак 2</u>			
10	Колбаса п/к (порциями) <i>колбаса п/к</i>	Калорийность-37, Белки-2, Жиры-3	6-82
75	Биточки рубленные из птицы (филе) <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-242, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-12	48-21
100	Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
10	Горошек зеленый порц.	Калорийность-4, Углеводы-1	4-79
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	20-48
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Углеводы-10	23-40
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	5-11
Итого за Завтрак 2		Калорийность-707, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-91	120-00
Бухгалтер _____		Зав. производств. ом _____	Директор школы _____

МЕНЮ НА 6 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/20 /10/2	Борщ со св.капустой, с кар., мясом(филе.), смет., зел. <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-13	31-12
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-265, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	40-44
100	Каша рассыпчатая гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	17-74
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
34	Хлеб столичный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	4-62
Итого за Обед		Калорийность-760, Белки-21, Жиры-33, Углеводы-94	110-00

Обед1

10	Колбаса п/к (порциями) колбаса п/к	Калорийность-37, Белки-2, Жиры-3	6-82
250/20 /10/2	Борщ со св.капустой, с кар., мясом(филе.), смет. свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-13	31-12
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная	Калорийность-265, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	40-44
100	Каша рассыпчатая гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	17-74
30	Горошек зеленый порц.	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2	14-39
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	3-41
Итого за Обед		Калорийность-789, Белки-23, Жиры-37, Углеводы-91	130-00
Бухгалтер _____		Зав. производств ом _____	Директор школы _____

МЕНЮ НА 6 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат витаминный (2 вар,) капуста б/к, горошек зеленый., морковь, перец сладкий, лук зеленый (перо), масло растительное, сахар - песок, соль йодированная, укроп (зелень), лимон. кислота	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	36-95
100	Салат рыбный домашнему с реп.лук(треска) (зелень)	Калорийность-158, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-10	49-47
100	Салат "Онежский" капуста б/к, горошек зеленый., колбаса п/к, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок, соль йодированная, укроп (зелень)	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-8	33-68
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная	Калорийность-265, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	40-44
75	Биточки рубленые из птицы (филе)	Калорийность-242, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-12	48-21
куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль			

200/10	каша вязкая рисовая молочная с маслом	Калорийность-299, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-43	42-22
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
150	Макароны отварные 150	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
150	Каша рассып.гречневая 150	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
150	Картофель отварной 150	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	26-65
<i>картофель, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
<i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
200/15 17	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
7	Лимон порц.	Калорийность-2	2-04
0,5	Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.		38-84
55/50	Сосиска запеченая в тесте 55/50	Калорийность-310, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-30	39-04
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>			
75	Пирожок печеный с капустой и яйцом	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31	14-35
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из свежей капусты с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>			
100	Пирожок печеный с яблоком	Калорийность-252, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-50	26-16
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>			
100	Пицца школьная с п/к колбасой	Калорийность-283, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32	50-94
<i>твердый, томатная паста., укроп (зелень), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>			
75/15	Булочка "Домашняя" с сахаром	Калорийность-346, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-59	30-61
<i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие</i>			
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-50
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-09

Бухгалтер

Зав.
производств
ом

Директор
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023