

МЕНЮ НА 7 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>ЦСО 1 завтрак</u>			
70	Салат из моркови с <i>морковь, изюм, сахар, лимон</i>	Калорийность-69, Белки-1, Углеводы-16	12-86
120/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком 120/20 <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, соль, ванилин</i>	Калорийность-355, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-32	93-09
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
29	Батон нарезной	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-11
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-559, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-78	116-00
<u>ЦСО 1</u>			
250/15/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (гов), со сметаной, зелень <i>картофель, огурцы соленые, говядина 1 кат., морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-17	43-12
75	Рыба в яйце (треска) 75 <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-181, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-6	99-83
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	17-80
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	3-41
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-76
Итого за ЦСО 1		Калорийность-666, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-90	184-00
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 7 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО2

250/15/ 2	Рассольник ленинградский с мясом (гов), зелень <i>картофель, огурцы соленые, говядина 1 кат., морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-17	41-57
75	Рыба в яйце (треска) 75 <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-181, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-6	99-83
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	17-80
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08

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

15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	2-27
18	Хлеб столичный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-45
Итого за ЦСО2		Калорийность-620, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-81	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 7 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак 1

120/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком 120/20 <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, соль, ванилин</i>	Калорийность-355, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-32	93-09
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	4-92
Итого за Завтрак 1		Калорийность-494, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-64	104-00

Льготный завтрак

20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5	28-64
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	78-97
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-40
Итого за Завтрак 2		Калорийность-512, Белки-30, Жиры-17, Углеводы-59	120-00

Бухгалтер

Зав. производством

Директор школы

МЕНЮ НА 7 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	21-63
50	Биточек рыбный (треска) 50 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-96, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-8	47-78
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	17-80
20	Огурец свежий	Калорийность-2	3-69
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
22	Хлеб столичный	Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-11	3-02

Итого за Обед		Калорийность-507, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-78	110-00
<u>ЛЬГОТНЫЙ ОБЕД</u>			
250/15/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (гов), со сметаной, зелень <i>картофель, огурцы соленые, говядина 1 кат., морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-17	43-12
50	Биточек рыбный (треска) 50 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-96, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-8	47-78
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	17-80
10	Огурец свежий	Калорийность-1	1-84
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	3-38
Итого за Обед 1		Калорийность-523, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-80	130-00
Бухгалтер		Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 7 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, соль, ванилин</i>	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	78-97
100	Салат из кваш. капусты с зел. луком <i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	43-41
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком <i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-7	30-51
100/2	Салат " Столичный " <i>куриные грудки филе, картофель, огурцы свежие, горошек зеленый., масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-221, Белки-9, Жиры-18, Углеводы-5	47-05
250/15/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (гов), со сметаной, зелень <i>картофель, огурцы соленые, говядина 1 кат., морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-17	43-12
50	Биточек рыбный (треска) 50 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-96, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-8	47-78
75	Рыба в яйце (треска) 75 <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-181, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-6	99-83
50/50	Гуляш из говядины <i>говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-231, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-3	98-36
80	Филе куриное " Забава " <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-3	57-12
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	26-77

картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль

150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
150	Каша перловая рассып. 150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	15-28
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
7	Лимон порц.	Калорийность-2	2-04
330	Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.		38-84
100	Пицца школьная с п/к колбасой <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса п/к, сыр твердый, томатная паста., укроп (зелень), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-283, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32	50-94
102	Булочка с джемом обсыпная <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-416, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-63	43-80
55/50	Сосиска запеченая в тесте 55/50 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-310, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-30	39-04
75	Сочни северные с курицей <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное</i>	Калорийность-206, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	30-64
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-50
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-09
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-32

Бухгалтер

Зав.
производством

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