

МЕНЮ НА 8 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
ЦСО 1 завтрак			
135	Йогурт 2,1%ж. 135г.	Калорийность-680, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-35	60-45
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38	35-67
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8	17-12
150/50 /15	Чай с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	9-84
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-32
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-1 209, Белки-61, Жиры-54, Углеводы-105	129-40
ЦСО 1			
100	Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	22-66
250/20 /2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска) <i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	45-33
50	Котлета "Заводская" 50 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-9	33-56
100	Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	20-05
90	Мандарины	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7	29-24
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-09
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-48
Итого за ЦСО 1		Калорийность-865, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-122	170-60
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 8 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2

135	Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-95, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	30-59
250/20 /2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска) <i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	45-33
50	Котлета "Заводская" 50 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-9	33-56
100	Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
75	Сочни северные с <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
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	20-05
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-09
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-55
Итого за ЦСО2		Калорийность-1 061, Белки-33, Жиры-39, Углеводы-140	180-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 8 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

50	Котлета "Заводская" 50 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-9	33-56
100	Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
25	Огурец свежий	Калорийность-3	4-62
20	Помидор свежий	Калорийность-5, Углеводы-1	5-50
150/50 /15	Чай с молоком	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	9-84

молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой

150	Яблоко св.	Калорийность-71, Жиры-1, Углеводы-15	35-10
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	4-19
Итого за Завтрак 1		Калорийность-583, Белки-16, Жиры- 21, Углеводы-80	104-00
<u>Льготный завтрак</u>			
135	Йогурт 2,1%ж. 135г.	Калорийность-680, Белки-50, Жиры- 32, Углеводы-35	60-45
50	Котлета "Заводская" 50	Калорийность-208, Белки-8, Жиры- 16, Углеводы-9	33-56
<i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
100	Макароны отварные	Калорийность-144, Белки-4, Жиры- 3, Углеводы-25	11-19
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
150/50 /15	Чай с молоком	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	9-84
<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-96
Итого за Завтрак 2		Калорийность-1 189, Белки-65, Жиры-53, Углеводы-101	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 8 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

200/16 /2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска)	Калорийность-109, Белки-5, Жиры- 3, Углеводы-17	36-33
<i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>			
50/100 50/100	Плов из птицы (филе кур)	Калорийность-349, Белки-15, Жиры- 20, Углеводы-28	62-38
<i>томатная паста.</i>			
20	Помидор свежий	Калорийность-5, Углеводы-1	5-50
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
20	Хлеб столичный	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-85
Итого за Обед		Калорийность-568, Белки-21, Жиры- 23, Углеводы-70	110-00
<u>Льготный обед</u>			

250/20 /2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска)	Калорийность-136, Белки-6, Жиры- 3, Углеводы-21	45-33
<i>зелень)</i>			

50/100	Плов из птицы (филе кур) 50/100	Калорийность-349, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-28	62-38
	<i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>		
20	Огурец свежий	Калорийность-2	3-69
200	Компот из изюма	Калорийность-115, Углеводы-28	14-64
	<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
30	Хлеб столличный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	3-96
Итого за Обед		Калорийность-672, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-91	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 8 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Винегрет овощной с сол. огур.с луком и зел. гор.	Калорийность-116, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	19-20
	<i>картофель, лук репчатый, свекла, горошек зеленый., морковь, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>		
100	Салат из б/к.капусты с морковью	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	12-19
	<i>капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>		
100	Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	22-66
	<i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>		
250/20 /2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска)	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	45-33
	<i>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>		
75	Котлета "Заводская" 75	Калорийность-306, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-13	48-43
	<i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
50/5	Сосиски отварные с маслом 50/5	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-16	34-92
	<i>сосиски, масло сливочное</i>		
50/15	Поджарка из свинины	Калорийность-325, Белки-10, Жиры-30, Углеводы-2	56-12
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
80	Филе куриное " Забава "	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-3	57-12
	<i>соль</i>		
150	Рагу овощное 150	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-14	17-66

	<i>картофель, капуста б/к, соус сметанный, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>		
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	20-05
	<i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15 /7	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
90	Беляш школьный	Калорийность-253, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-26	35-71
	<i>мука пшеничная, свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
75/2	Плюшка с изюмом и сахарной пудрой	Калорийность-315, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-50	30-61
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, масло сливочное, изюм, яйцо столовое, дрожжи прессованные, сахарная пудра, соль, масло растительное</i>		
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-30	37-68
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, 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>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>		
100	Колоб картофельный	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38	26-76
	<i>картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>		
85	Трубочка ветчинная	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-29	46-07
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
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