

МЕНЮ НА 12 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>			
20	Масло сливочное	Калорийность-150, Жиры-17	34-25
30	Колбаса п/к (порциями) колбаса п/к	Калорийность-112, Белки-5, Жиры-10	20-46
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	36-38
200	Кофейный напиток с молоком молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	20-48
220	Яблоко св.	Калорийность-103, Жиры-1, Углеводы-22	51-48
32	Батон нарезной	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	6-74
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-908, Белки-19, Жиры-44, Углеводы-103	169-79
<u>ЦСО 1</u>			
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
75	Шницель из свинины 75 свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13	47-26
100	Рис отварной 100 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	17-89
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	8-25
30	Огурец свежий	Калорийность-3	5-54
200	Компот из изюма изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	14-64
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-39
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-09
Итого за ЦСО 1		Калорийность-877, Белки-23, Жиры-34, Углеводы-118	130-21
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 12 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

ЦСО2

250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
----------	--	--	--------------

75	Шницель из свинины 75 свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13	47-26
100	Рис отварной 100 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	17-89
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	8-25
30	Огурец свежий	Калорийность-3	5-54
200	Компот из изюма изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	14-64
220	Яблоко св.	Калорийность-103, Жиры-1, Углеводы-22	51-48
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-09
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-70
Итого за ЦСО2		Калорийность-952, Белки-23, Жиры-35, Углеводы-133	180-00
Бухгалтер		Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 12 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

75	Шницель из свинины 75 свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13	47-26
100	Рис отварной 100 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	17-89
20	Огурец свежий	Калорийность-2	3-69
200	Кофейный напиток с молоком молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	20-48
55	Яблоко св.	Калорийность-26, Углеводы-5	12-87
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1-81
Итого за Завтрак 1		Калорийность-674, Белки-17, Жиры-31, Углеводы-79	104-00

Льготный завтрак

75	Шницель из свинины 75 свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13	47-26
100	Рис отварной 100 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	17-89
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	32-49
200	Кофейный напиток с молоком молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	20-48
13	Хлеб пшеничный	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	1-88
Итого за Завтрак 2		Калорийность-679, Белки-18, Жиры-31, Углеводы-80	120-00
Бухгалтер		Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 12 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
40/40	Гуляш из свинины 40/40 свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная	Калорийность-273, Белки-9, Жиры-25, Углеводы-2	50-09
100	Макароны отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
20	Огурец свежий	Калорийность-2	3-69
200	Компот из изюма изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	14-64
15	Хлеб столичный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	2-24
Итого за Обед		Калорийность-722, Белки-21, Жиры-34, Углеводы-82	110-00

Льготный обед

250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
50/50	Гуляш из свинины свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-4	56-65
100	Макароны отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
30	Огурец свежий	Калорийность-3	5-54
200	Компот из изюма изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	14-64
50	Яблоко св.	Калорийность-24, Углеводы-5	11-70
20	Хлеб столичный	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	2-13
Итого за Обед		Калорийность-814, Белки-23, Жиры-39, Углеводы-91	130-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 12 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из овощей капуста б/к, помидоры свежие, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-3	21-69
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-125, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-9	18-31
100	Салат "Зимний" картофель, горошек зеленый., огурцы соленые, лук зеленый (перо), морковь, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, укроп (зелень)	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-8	34-91

250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <i>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
75	Шницель из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13	47-26
40/40	Гуляш из свинины 40/40 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-273, Белки-9, Жиры-25, Углеводы-2	50-09
75	Мясо "По-министерски" (свинина) <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-311, Белки-10, Жиры-28, Углеводы-5	57-19
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	26-84
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
150	Капуста жареная <i>капуста б/к, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-45, Жиры-5	27-48
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	14-64
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
0,5	Вода мин. Карельская жемчужина 0.5л.		38-84
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
85	Трубочка ветчинная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-29	46-07
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
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
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