

МЕНЮ НА 13 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>ЦСО 1 завтрак</u>			
135	Йогурт 2,1%ж. 135г.	Калорийность-680, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-35	60-45
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38	35-67
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Углеводы-10	23-40
29	Батон нарезной	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-13
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-1 154, Белки-60, Жиры-45, Углеводы-112	131-64
<u>ЦСО 1</u>			
250/15 /2/10	Суп из овощей с мясом(гов.), сметаной, зеленью	Калорийность-115, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-11	40-64
<i>картофель, капуста б/к, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>			
75	Котлета рыбная (треска). 75	Калорийность-135, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-11	71-38
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	26-77
<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из кураги	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	22-24
<i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	3-12
Итого за ЦСО 1		Калорийность-643, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-99	168-36
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 13 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО****ЦСО2**

250/15 /2/10	Суп из овощей с мясом(гов.), сметаной, зеленью	Калорийность-115, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-11	40-64
	<i>картофель, капуста б/к, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>		
75	Котлета рыбная (треска).75	Калорийность-135, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-11	71-38
	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	26-77
	<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>		
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	8-25
200	Компот из кураги	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	22-24
	<i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-51
Итого за ЦСО2		Калорийность-682, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-106	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 13 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак 1

75	Котлета рыбная (треска).75	Калорийность-135, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-11	71-38
	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	17-80
	<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>		
25	Огурец свежий	Калорийность-3	4-62
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	4-21
Итого за Завтрак 1		Калорийность-362, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-54	104-00

ЗАВТРАК ЛЬГОТНЫЙ

75	Котлета рыбная (треска).75	Калорийность-135, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-11	71-38
	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	17-80
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
90	Яблоко св.	Калорийность-42, Углеводы-9	21-06
200/15 /7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	3-77
Итого за Завтрак 2		Калорийность-395, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-62	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 13 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10 /2	Суп из овощей со сметаной с зеленью	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	19-15
	<i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 (гов.)	Калорийность-139, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-4	52-14
	<i>говядина 1 кат., лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
100	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	17-74
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</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>		
19	Хлеб столичный	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	2-64
Итого за Обед		Калорийность-546, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-76	110-00

ОБЕД ЛЬГОТНЫЙ

250/15 /2/10	Суп из овощей с мясом(гов.), сметаной, зеленью	Калорийность-115, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-11	40-64
	<i>картофель, капуста б/к, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>		

38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 (гов.) <i>говядина 1 кат., лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-139, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-4	52-14
100	Каша рассыпчатая гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	17-74
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	14-64
34	Хлеб столичный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	4-84
Итого за Обед1		Калорийность-603, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-84	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 13 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат "Здоровье" <i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-6	25-39
100/2	Салат "Весна" капуста пекинская <i>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-2	36-03
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
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 /2/10	Суп из овощей с мясом(гов.), сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-115, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-11	40-64
200/10	Каша вязкая молочная пшеница с маслом <i>молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38	35-67
75	Котлета рыбная (треска).75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-135, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-11	71-38

38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 (гов.) <i>говядина 1 кат., лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-139, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-4	52-14
75	Котлета "По-Киевски" <i>соль</i>	Калорийность-375, Белки-11, Жиры-33, Углеводы-8	72-72
50/15	Поджарка из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325, Белки-10, Жиры-30, Углеводы-2	56-12
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	26-77
150	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	22-24
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
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-36	44-23
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	47-01
75	Пирожок печеный с капустой и мясом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из св.капусты и мяса, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-216, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-30	39-05
75	Слойка с джемом и сахарной пудрой дрож. <i>мука пшеничная, масло сливочное, джем, сахар - песок, яйцо столовое, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-282, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-43	32-09
75	Ватрушка с вишней и джемом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-209, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-42	30-76
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-68

30 **Батон нарезной**

Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1,
Углеводы-15

6-43

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