

МЕНЮ НА 14 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>ЦСО 1 завтрак</u>			
200/10	Каша жидкая молочная манная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-256, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-33	34-22
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	Какао растворимый с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18	21-67
17	Батон нарезной	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	3-69
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-794, Белки-40, Жиры-29, Углеводы-92	152-67
<u>ЦСО 1</u>			
250/15 /10/2	Борщ с кваш.кап. и картоф., с мясом(филе.), смет., зел. <i>свекла, картофель, капуста квашеная, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-13	30-66
75	Котлета из говядины 75 <i>говядина 1 кат., хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-13	72-45
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	20-05
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-90
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	3-51
Итого за ЦСО 1		Калорийность-848, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-116	147-33
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 14 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2

250/15 /10/2	Борщ с кваш.кап. и картоф., с мясом(филе.), смет., зел. <i>свекла, картофель, капуста квашеная, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-13	30-66
75	Котлета из говядины 75 <i>говядина 1 кат., хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-13	72-45
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	20-05
140	Апельсин	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-11	32-03
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-84
Итого за ЦСО2		Калорийность-920, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-130	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 14 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

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
23	Батон нарезной	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	4-92
Итого за Завтрак 1		Калорийность-476, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-59	104-00

ЗАВТРАК ЛЬГОТНЫЙ

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	Какао растворимый с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18	21-67
24	Батон нарезной	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	5-24
Итого за Завтрак 2		Калорийность-557, Белки-34, Жиры-18, Углеводы-63	120-00

МЕНЮ НА 14 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙОбед

250/15 /10/2	Борщ с кваш.кап. и картоф., с мясом(филе.), смет., зел. <i>свекла, картофель, капуста квашеная, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-13	30-66
55/5	Сосиски отварные с маслом 55/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-17	37-01
100	Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
20	Огурец свежий	Калорийность-2	3-69
20	Помидор свежий	Калорийность-5, Углеводы-1	5-50
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	20-05
14	Хлеб столичный	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7	1-90
Итого за Обед		Калорийность-652, Белки-17, Жиры-31, Углеводы-74	110-00

ОБЕД ЛЬГОТНЫЙ

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
250/15 /10/2	Борщ с кваш.кап. и картоф., с мясом(филе.), смет., зел. <i>свекла, картофель, капуста квашеная, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-13	30-66
55/5	Сосиски отварные с маслом 55/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-17	37-01
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	20-05
20	Хлеб столичный	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	2-86
Итого за Обед1		Калорийность-801, Белки-19, Жиры-38, Углеводы-91	130-00

МЕНЮ НА 14 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

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	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	31-42
100/2	Салат из б/к капусты со св. помидором <i>капуста б/к, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп (зелень), соль йодированная</i>	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	28-99
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
250/15 /10/2	Борщ с кваш.кап. и картоф., с мясом(филе.), смет., зел. <i>свекла, картофель, капуста квашеная, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-13	30-66
75	Котлета из говядины 75 <i>говядина 1 кат., хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-228, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-13	72-45
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	57-53
55/5	Сосиски отварные с маслом 55/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-17	37-01
35/35	Бефстроганов из говядины <i>паста.</i>	Калорийность-198, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-6	82-04
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	26-65
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	20-05

200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
200/15 17	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
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-282, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32	51-85
52/50	Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-30	37-68
75/15	Булочка "Домашняя" с сахаром <i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие</i>	Калорийность-346, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-59	30-61
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-68
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-43
Итого за Сотрудники		Калорийность-3 435, Белки-127, Жиры-158, Углеводы-370	705-58
Итого за день		Калорийность-8 484, Белки-320, Жиры-346, Углеводы-995	1 649-58

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