

МЕНЮ НА 15 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
ЦСО 1 завтрак			
110/10	Омлет натуральный <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-255, Белки-11, Жиры-22, Углеводы-2	62-72
50/5	Сосиски отварные с маслом 50/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-16	34-92
70	Груша	Калорийность-33, Углеводы-7	22-28
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
18	Батон нарезной	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9	3-86
Итого за ЦСО 1 завтрак			127-72
ЦСО 1			
55	Салат из б/к.капусты с перцем сладким <i>капуста б/к, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	10-16
250/20/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе) <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, вермишель, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-195, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-26	31-55
35/125	Азу " По - татарски <i>картофель, говядина 1 кат., огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-276, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-19	89-77
200	Компот из вишни <i>вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-117, Углеводы-28	34-81
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	3-12
20	Хлеб столичный	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	2-87
Итого за ЦСО 1			172-28
			ИТОГО 300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 15 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2

80	Салат из б/к.капусты с перцем сладким <i>капуста б/к, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	14-78
250/20/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе) <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, вермишель, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-195, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-26	31-55
35/125	Азу " По - татарски <i>картофель, говядина 1 кат., огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-276, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-19	89-77

200	Компот из вишни <i>вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-117, Углеводы-28	34-81
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	4-83
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-26
Итого за ЦСО2		Калорийность-803, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-111	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 15 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-58
75	Мясо "По-министерски" "(филе кур) <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-247, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-5	56-55
100	Каша рассыпчатая гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	17-74
20	Огурец свежий	Калорийность-2	3-69
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	3-45
Итого за Завтрак 1		Калорийность-580, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-55	104-00

Льготный завтрак

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-58
75	Мясо "По-министерски" "(филе кур) <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-247, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-5	56-55
150	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
25	Огурец свежий	Калорийность-3	4-62
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Углеводы-1	6-88
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-77
Итого за Завтрак 2		Калорийность-654, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-66	120-00

Бухгалтер

Зав. производством

Директор школы

МЕНЮ НА 15 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/2	Суп картофельный с макар. изд., зелень <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, укроп (зелень)</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25	17-15
-------	--	--	--------------

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
100	Каша перловая рассып.100 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	10-22
200	Напиток вишневый <i>вода, вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-108, Углеводы-26	23-50
21	Хлеб столичный	Калорийность-49, Белки-1, Углеводы-10	3-01
Итого за Обед		Калорийность-755, Белки-18, Жиры-37, Углеводы-87	110-00
<u>ЛЬГОТНЫЙ ОБЕД</u>			
250/2	Суп картофельный с макар. изд., зелень <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, укроп (зелень)</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25	17-15
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	Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	15-28
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	8-25
30	Огурец свежий	Калорийность-3	5-54
200	Напиток вишневый <i>вода, вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-108, Углеводы-26	23-50
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-16
Итого за Обед1		Калорийность-853, Белки-21, Жиры-39, Углеводы-104	130-00
Бухгалтер		Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 15 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из б/к.капусты с перцем сладким <i>капуста б/к, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	18-47
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом <i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-125, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-9	18-31
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 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
110/10	Омлет натуральный <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-255, Белки-11, Жиры-22, Углеводы-2	62-72
50/5	Сосиски отварные с маслом <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-16	34-92
250/2	Суп картофельный с макар. изд., зелень <i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, укроп (зелень)</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25	17-15

250/20/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе) <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, вермишель, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-195, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-26	31-55
35/125	Азу " По - татарски <i>картофель, говядина 1 кат., огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-276, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-19	89-77
75	Мясо "По-министерски "(филе кур) <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-247, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-5	56-55
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
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
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
150	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
150	Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	15-28
200	Напиток вишневый <i>вода, вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-108, Углеводы-26	23-50
200	Компот из вишни <i>вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-117, Углеводы-28	34-81
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
85/2	Ватрушка " Венгерская " <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), сахарная пудра, яйцо столовое, лимон, масло растительное</i>	Калорийность-238, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-36	29-00
100	Пирожок печеный с яблоком <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-252, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-50	26-16
75	Ватрушка с вишней <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня с загустителем, сахар - песок, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-40	39-51
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
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-4 373, Белки-145, Жиры-194, Углеводы-506	866-90
Итого за день		Калорийность-9 313, Белки-305, Жиры-423, Углеводы-1 061	1 810-90

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