

МЕНЮ НА 21 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>ЦСО 1 завтрак</u>			
100	Салат из моркови с изюмом <i>морковь, изюм, сахар, лимон</i>	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23	18-38
200/10	Каша жидкая молочная манная с маслом <i>молоко пастеризованное2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-256, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-33	39-16
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	78-97
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
26	Батон нарезной	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	5-58
Итого за ЦСО 1 завтрак			146-03
<u>ЦСО 1</u>			
250/15 /20/10/ 2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной,с <i>свекла, картофель, яйцо столовое, говядина 1 кат., сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-179, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-12	41-07
60/50	Тефтели (гов.) в томатном соусе без риса <i>соус томатный, говядина 1 кат., лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-211, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-13	66-81
100	Рис отварной 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	17-89
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	22-24
20	Хлеб столичный	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	2-80
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	3-16
Итого за ЦСО 1			153-97
ИТОГО			300-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 21 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

<u>ЦСО2</u>			
250/15 /20/10/ 2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной,с мясом (гов.) <i>свекла, картофель, яйцо столовое, говядина 1 кат., сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-179, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-12	41-07
60/50	Тефтели (гов.) в томатном соусе без риса <i>соус томатный, говядина 1 кат., лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-211, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-13	66-81
100	Рис отварной 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	17-89
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	22-24
80	Груша	Калорийность-38, Углеводы-8	25-46
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	3-02
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-10	3-51
Итого за ЦСО2			180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 21 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

<u>Завтрак</u>			
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
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	4-92
Итого за Завтрак 1			104-00
<u>Льготный завтрак</u>			
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
70	Апельсин	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6	16-01
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	4-91
Итого за Завтрак 2			120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 21 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

<u>Обед</u>			
250/20 /10/2	Свекольник с яйцом ,сметаной , зеленью <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-12	23-53
75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-306, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-13	48-51

100	Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	22-24
32	Хлеб столичный	Калорийность-74, Белки-2, Углеводы-16	4-53
Итого за Обед		Калорийность-797, Белки-22, Жиры-36, Углеводы-96	110-00
<u>льготный обед</u>			
250/15/20/10/2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной,с <i>свекла, картофель, яйцо столовое, говядина 1 кат., сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-179, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-12	41-07
75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к (попатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-306, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-13	48-51
100	Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
10	Горошек зеленый порц.	Калорийность-4, Углеводы-1	4-79
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	22-24
16	Хлеб столичный	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8	2-20
Итого за Обед1		Калорийность-797, Белки-24, Жиры-38, Углеводы-89	130-00
Бухгалтер		Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 21 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел. луком <i>картофель, свекла, огурцы соленные, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</i>	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-7	28-22
100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7	37-34
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
250/15/20/10/2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной,с <i>свекла, картофель, яйцо столовое, говядина 1 кат., сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-179, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-12	41-07
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
60/50	Тефтели (гов.) в томатном соусе без риса <i>соус томатный, говядина 1 кат., лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-211, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-13	66-81
50/15	Поджарка из свинины <i>свинина б/к (попатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325, Белки-10, Жиры-30, Углеводы-2	56-12
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
75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к (попатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-306, Белки-11, Жиры-23, Углеводы-13	48-51
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	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
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-37	57-50
150	картофель жар. из вареного 150 <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-269, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-29	25-46
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
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
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
75/15	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
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