

МЕНЮ НА 23 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выпуск	Наименование блюда	№, тех. (кварт), БСЖ (г), Углеводы (г), Жиры (г), Белки (г), Витамины (мкг)	Стоимость
ЦСО 1 завтрак			
30	<i>Сыр парм.</i>	Калорийность-105, Белки-8, Жир-8	44-75
10	<i>Масло сливочное</i>	Калорийность-75, Жир-8	17-12
200/10	<i>Каша жидкая молочная пшеница с маслом</i>	Калорийность-290, Белки-8, Жир-12, Углеводы-37	40-50
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-152, Белки-3, Жир-3, Углеводы-27	25-42
70	<i>Яблоко св.</i>	Калорийность-33, Углеводы-7	16-38
25	<i>Батон парезной</i>	Калорийность-66, Белки-2, Жир-1	5-47
Итого за ЦСО 1 завтрак			149-64
ЦСО 1			
250/200	<i>Суп картофельный с рыбой свежей (треска)</i>	Калорийность-136, Белки-6, Жир-3, Углеводы-21	45-33
38/25	<i>Колбаски "По-домашнему" 38/25 (гов.)</i>	Калорийность-139, Белки-8, Жир-10, Углеводы-4	52-14
150	<i>Рис отварной 150</i>	Калорийность-230, Белки-4, Жир-6, Углеводы-40	26-84
30	<i>Помидор свежий</i>	Калорийность-7, Углеводы-1	8-25
200	<i>Напиток апельсиновый</i>	Калорийность-102, Углеводы-25	10-39
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	3-51
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-90
Итого за ЦСО 1			150-36
Итого за ЦСО 1 завтрак			300-00

МЕНЮ НА 23 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выпуск	Наименование блюда	№, тех. (кварт), БСЖ (г), Углеводы (г), Жиры (г), Белки (г), Витамины (мкг)	Стоимость
ЦСО 2			
250/200	<i>Суп картофельный с рыбой свежей (треска)</i>	Калорийность-136, Белки-6, Жир-3, Углеводы-21	45-33
38/25	<i>Колбаски "По-домашнему" 38/25 (гов.)</i>	Калорийность-139, Белки-8, Жир-10, Углеводы-4	52-14
150	<i>Рис отварной 150</i>	Калорийность-230, Белки-4, Жир-6, Углеводы-40	26-84
30	<i>Помидор свежий</i>	Калорийность-7, Углеводы-1	8-25
30	<i>Огурец свежий</i>	Калорийность-3	5-54
200	<i>Напиток апельсиновый</i>	Калорийность-102, Углеводы-25	10-39
100	<i>Яблоко св.</i>	Калорийность-47, Углеводы-10	23-40
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-90
Итого за ЦСО 2			180-00
Итого за ЦСО 2 завтрак			300-00

МЕНЮ НА 23 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выпуск	Наименование блюда	№, тех. (кварт), БСЖ (г), Углеводы (г), Жиры (г), Белки (г), Витамины (мкг)	Стоимость
Ланч			
38/25	<i>Колбаски "По-домашнему" 38/25 (гов.)</i>	Калорийность-139, Белки-8, Жир-10, Углеводы-4	52-14
100	<i>Рис отварной 100</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жир-4, Углеводы-37	17-89
25	<i>Огурец свежий</i>	Калорийность-3	4-62
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-152, Белки-3, Жир-3, Углеводы-27	25-42
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-93
Итого за завтрак 1			104-00
Ланч			
38/25	<i>Колбаски "По-домашнему" 38/25 (гов.)</i>	Калорийность-139, Белки-8, Жир-10, Углеводы-4	52-14
100	<i>Рис отварной 100</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жир-4, Углеводы-37	17-89
20	<i>Помидор свежий</i>	Калорийность-5, Углеводы-1	5-50
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-152, Белки-3, Жир-3, Углеводы-27	25-42
70	<i>Яблоко св.</i>	Калорийность-33, Углеводы-7	16-38
17	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-67
Итого за завтрак 2			120-00
Итого за ЦСО 2 завтрак			300-00

МЕНЮ НА 23 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выпуск	Наименование блюда	№, тех. (кварт), БСЖ (г), Углеводы (г), Жиры (г), Белки (г), Витамины (мкг)	Стоимость
Обед			
250/200	<i>Суп картофельный с рыбой свежей (треска)</i>	Калорийность-136, Белки-6, Жир-3, Углеводы-21	45-33
60/50	<i>Тефтели (свин.) в томатном соусе без риса</i>	Калорийность-264, Белки-7, Жир-20, Углеводы-13	37-09
100	<i>Макаронные отварные</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жир-3, Углеводы-75	11-19
20	<i>Огурец свежий</i>	Калорийность-2	3-69
200	<i>Напиток апельсиновый</i>	Калорийность-102, Углеводы-25	10-39
17	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8	2-31
Итого за Обед			110-00

МЕНЮ НА 23 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выпуск	Наименование блюда	№, тех. (кварт), БСЖ (г), Углеводы (г), Жиры (г), Белки (г), Витамины (мкг)	Стоимость
Обед			
250/200	<i>Суп картофельный с рыбой свежей (треска)</i>	Калорийность-136, Белки-6, Жир-3, Углеводы-21	45-33
60/50	<i>Тефтели (свин.) в томатном соусе без риса</i>	Калорийность-264, Белки-7, Жир-20, Углеводы-13	37-09
100	<i>Макаронные отварные</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жир-3, Углеводы-75	11-19
200	<i>Напиток апельсиновый</i>	Калорийность-102, Углеводы-25	10-39
70	<i>Груша</i>	Калорийность-33, Углеводы-7	22-28
27	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-72
Итого за Обед 1			130-00
Итого за ЦСО 2			300-00

МЕНЮ НА 23 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выпуск	Наименование блюда	№, тех. (кварт), БСЖ (г), Углеводы (г), Жиры (г), Белки (г), Витамины (мкг)	Стоимость
Сотришки			
100	<i>Салат "Здоровье"</i>	Калорийность-141, Белки-3, Жир-12, Углеводы-6	25-39
100	<i>Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жир-6, Углеводы-2	22-66
100	<i>Салат из пекан,капусты с певичем сладким</i>	Калорийность-80, Белки-1, Жир-5, Углеводы-7	37-34
250/200	<i>Суп картофельный с рыбой свежей (треска)</i>	Калорийность-136, Белки-6, Жир-3, Углеводы-21	45-33
200/10	<i>Каша жидкая молочная пшеница с маслом</i>	Калорийность-290, Белки-8, Жир-12, Углеводы-37	40-50
38/25	<i>Колбаски "По-домашнему" 38/25 (гов.)</i>	Калорийность-139, Белки-8, Жир-10, Углеводы-4	52-14
60/50	<i>Тефтели (свин.) в томатном соусе без риса</i>	Калорийность-264, Белки-7, Жир-20, Углеводы-13	37-09
80	<i>Филе куриное " Забава"</i>	Калорийность-254, Белки-14, Жир-21, Углеводы-4	57-53
50/15	<i>Поджарка из свинины</i>	Калорийность-325, Белки-10, Жир-30, Углеводы-2	56-12
50	<i>Рыба в яйце(треска) 50</i>	Калорийность-107, Белки-10, Жир-6, Углеводы-1	66-55
150	<i>Рис отварной 150</i>	Калорийность-230, Белки-4, Жир-6, Углеводы-40	26-84
150	<i>Картофель отварной 150</i>	Калорийность-155, Белки-3, Жир-5, Углеводы-24	26-65
150	<i>Макаронные отварные с сыром 150</i>	Калорийность-211, Белки-6, Жир-5, Углеводы-37	16-76
150/200	<i>Макаронные отварные с сыром 150</i>	Калорийность-329, Белки-11, Жир-15, Углеводы-37	57-50
200	<i>Напиток апельсиновый</i>	Калорийность-102, Углеводы-25	10-39
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
200/15	<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
7	<i>Лимон парм.</i>	Калорийность-2	2-04
0,5	<i>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</i>		38-84
52/50	<i>Сосиска в тесте запеченная</i>	Калорийность-303, Белки-11, Жир-16, Углеводы-30	37-68
100	<i>Пицца школьная с п/к колбасой</i>	Калорийность-282, Белки-12, Жир-12, Углеводы-25	51-85
75/15	<i>Булочка "Домашняя" с сахаром</i>	Калорийность-346, Белки-6, Жир-10, Углеводы-59	30-61
60/50/1	<i>Школьный бургер (колбаса говядина) с соусом</i>	Калорийность-398, Белки-18, Жир-16, Углеводы-46	86-71
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-68
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
30	<i>Батон парезной</i>	Калорийность-79, Белки-2, Жир-1, Углеводы-15	6-43
Итого за ЦСО 2			300-00

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023