

МЕНЮ НА 29 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход г/дн.	Наименование блюда	И. вес. (кажд.), белки (г), углеводы (г), калорийность (ккал), жировые жиры (г)	Способность лициевого
ЦСО 1 завтрак			
30	Колбаса п/к (порциями)	Калорийность-112, Белки-5, Жиры-10	20-46
200/10	Каша вязкая молочная пишенная с маслом	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38	40-66
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
130	Мандарины	Калорийность-49, Белки-1, Углеводы-10	42-24
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-43
Итого за ЦСО 1 завтрак			
ЦСО 1 обед			
250/15/10/2	Ши из св. капусты с картоф., мясом(гов).	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-10	33-94
75	Котлета рыбная	Калорийность-135, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-11	71-38
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29	27-91
35	кукуруза консервированная пори.	Калорийность-115, Углеводы-28	26-16
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	4-54
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
Итого за ЦСО 1 обед			
ИТОГО			
300-00			

Буфетер

Зам. проработавший

Директор школы

МЕНЮ НА 29 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход г/дн.	Наименование блюда	И. вес. (кажд.), белки (г), углеводы (г), калорийность (ккал), жировые жиры (г)	Способность лициевого
ЦСО2			
250/15/10/2	Ши из св. капусты с картоф., мясом(гов).	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-10	33-94
75	Котлета рыбная	Калорийность-135, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-11	71-38
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29	27-91
30	кукуруза консервированная пори.	Калорийность-115, Углеводы-28	22-42
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	4-06
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
Итого за ЦСО2			
180-00			

Буфетер

Зам. проработавший

Директор школы

МЕНЮ НА 29 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход г/дн.	Наименование блюда	И. вес. (кажд.), белки (г), углеводы (г), калорийность (ккал), жировые жиры (г)	Способность лициевого
Завтрак			
75	Котлета рыбная	Калорийность-135, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-11	71-38
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19	18-54
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Углеводы-1	6-88
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	3-26
Итого за Завтрак			
104-00			
Завтрак, льготный			
75	Котлета рыбная	Калорийность-135, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-11	71-38
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19	18-54
30	кукуруза консервированная пори.	Калорийность-115, Углеводы-28	22-42
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	3-72
Итого за Завтрак льготный			
120-00			

Буфетер

Зам. проработавший

Директор школы

МЕНЮ НА 29 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход г/дн.	Наименование блюда	И. вес. (кажд.), белки (г), углеводы (г), калорийность (ккал), жировые жиры (г)	Способность лициевого
Обед			
250	Ши из свежей капусты с картофелем	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	11-98
75/120	Плов из птицы (филе) 75	Калорийность-404, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-33	70-39
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	8-25
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
24	Хлеб столичный	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-12	3-30
Итого за Обед			
110-00			
Обед, льготный			
250/15/10/2	Ши из св. капусты с картоф., мясом(гов).	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-10	33-94
75/120	Плов из птицы (филе) 75	Калорийность-404, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-33	70-39
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Углеводы-1	6-88
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
20	Хлеб столичный	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	2-71
Итого за Обед льготный			
130-00			

Буфетер

Зам. проработавший

Директор школы

МЕНЮ НА 29 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход г/дн.	Наименование блюда	И. вес. (кажд.), белки (г), углеводы (г), калорийность (ккал), жировые жиры (г)	Способность лициевого
Ужин			
100	Салат из кваш. капусты с луком реп.	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	40-62
100	Винегрет овощной с сол. олу.с луком и зел. гор.	Калорийность-116, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	19-44
100/2	Салат из пекинской капусты со св. остриню	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	40-12
250/15/10/2	Ши из св. капусты с картоф., мясом(гов).	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-10	33-94
200/10	Каша вязкая молочная пишенная с маслом	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38	40-66
75/120	Плов из птицы (филе) 75	Калорийность-404, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-33	70-39
75	Котлета рыбная	Калорийность-135, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-11	71-38
100	Мясо "Сказка"	Калорийность-314, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-10	95-64
80	Отбивная из филе птицы	Калорийность-279, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-10	50-63
50	Рыба в яйце(треска) 50	Калорийность-107, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7	66-55
150	Каша рассып.зречевая 150	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29	27-91
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
7	Лимон пори.	Калорийность-2	2-04
0,5	Вода мин. Карельская		38-84
200	Сок фруктовый 0,5л.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	36-27
100	Пирожок печеный с мясом	Калорийность-252, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-50	26-16
100	Пицца школьная с п/к колбасой	Калорийность-282, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32	51-86
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-30	37-68
102	Булочка с джемом обсыпанная	Калорийность-416, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-43	43-80
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-14	6-43

Буфетер

Зам. проработавший

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