

**МЕНЮ НА 30 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**

Время	Наименование блюда	№ кв. кабин. №№ 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100	Стоимость
<b>ЦСО 1 завтрак</b>			
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-43, Белки-5, Жиры-6	16-58
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-75, Жиры-8	17-12
200/0	<b>Каша вязкая молочная пшеничная с маслом</b>	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-11	40-74
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	25-42
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-44
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b>			
<b>ЦСО 1 обед</b>			
250/0/2/10	<b>Рассольник ленинградский с мясом ( филе) со сметаной , с картофелем, жареным луком, морковью, сельдереем, сметаной 15%, укропом зеленым, приправой, майонезом, маслом растительным, соевым соусом (по вкусу)</b>	Калорийность-191, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-17	36-36
80	<b>Котлеты мясо-картоф. По-Хельсинки*</b>	Калорийность-250, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-7	79-15
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-19	22-24
100	<b>Мандарины</b>	Калорийность-38, Белки-1,	32-49
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-99, Белки-2,	3-90
20	<b>Хлеб столличный</b>	Калорийность-46, Белки-1,	2-80
<b>Итого за ЦСО 1 обед</b>			
<b>Итого за ЦСО 1 день</b>			
Бюджет	Зав. гимназистки	Директор школы	300-00

**МЕНЮ НА 30 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО ЦСО2**

250/0/2/10	<b>Рассольник ленинградский с мясом ( филе) со сметаной , с картофелем, жареным луком, морковью, сельдереем, сметаной 15%, укропом зеленым, приправой, майонезом, маслом растительным, соевым соусом (по вкусу)</b>	Калорийность-191, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-17	36-36
80	<b>Котлеты мясо-картоф. По-Хельсинки*</b>	Калорийность-250, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-7	79-15
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
50	<b>Мандарины</b>	Калорийность-19, Углеводы-4	16-24
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-19	22-24
32	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-75, Белки-2,	5-04
30	<b>Хлеб столличный</b>	Калорийность-78, Белки-2, Углеводы-14	4-21
<b>Итого за ЦСО2</b>			
Бюджет	Зав. гимназистки	Директор школы	180-00

**МЕНЮ НА 30 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ Завтрак**

80	<b>Котлеты мясо-картоф. По-Хельсинки*</b>	Калорийность-250, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-7	79-15
100	<b>Макароны отварные</b>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25	11-19
100	<b>Горюшек зеленый порц.</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	4-79
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-99, Углеводы-15	3-94
32	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-14	4-21
<b>Итого за Завтрак</b>			
<b>Завтрак льготный</b>			
80	<b>Котлеты мясо-картоф. По-Хельсинки*</b>	Калорийность-250, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-7	79-15
100	<b>Макароны отварные</b>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25	11-19
100	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	25-42
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-14	4-24
<b>Итого за Завтрак льготный</b>			
Бюджет	Зав. гимназистки	Директор школы	120-00

**МЕНЮ НА 30 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ Обед**

250/0/2/10	<b>Рассольник ленинградский со картофелем, жареным луком, морковью, сельдереем, сметаной 15%, укропом зеленым, приправой, майонезом, маслом растительным, соевым соусом (по вкусу)</b>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	22-42
60/80	<b>Тефтели (сеин.) в сметанно-помидорном соусе без риса</b>	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	41-11
150	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b>	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	17-74
200	<b>Озурец свежий</b>	Калорийность-2	3-89
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-19	22-24
20	<b>Хлеб столционный</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-14	2-80
<b>Итого за Обед</b>			
<b>Обед льготный</b>			
250/0/2/10	<b>Рассольник ленинградский с мясом ( филе) со сметаной , с картофелем, жареным луком, морковью, сельдереем, сметаной 15%, укропом зеленым, приправой, майонезом, маслом растительным, соевым соусом (по вкусу)</b>	Калорийность-191, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-17	36-36
60/80	<b>Тефтели (сеин.) в сметанно-помидорном соусе без риса</b>	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	41-11
150	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b>	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	26-61
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-19	22-24
26	<b>Хлеб столционный</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-14	3-68
<b>Итого за Обед льготный</b>			
Бюджет	Зав. гимназистки	Директор школы	130-00

**МЕНЮ НА 30 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ Обед**

250/0/2/10	<b>Рассольник ленинградский с мясом ( филе) со сметаной , с картофелем, жареным луком, морковью, сельдереем, сметаной 15%, укропом зеленым, приправой, майонезом, маслом растительным, соевым соусом (по вкусу)</b>	Калорийность-191, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-17	36-36
60/80	<b>Тефтели (сеин.) в сметанно-помидорном соусе без риса</b>	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	41-11
150	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b>	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	26-61
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-19	22-24
26	<b>Хлеб столционный</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-14	3-68
<b>Итого за Обед</b>			
<b>Обед льготный</b>			
Бюджет	Зав. гимназистки	Директор школы	130-00

**МЕНЮ НА 30 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ Обед**

100	<b>Салат "Здоровье"</b>	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-6	25-39
100	<b>Салат из пекинской капусты со св.</b>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9	43-74
100	<b>Салат из кваш. капусты с луком реп.</b>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	40-62
250/0/2/10	<b>Рассольник ленинградский с мясом ( филе) со сметаной , с картофелем, жареным луком, морковью, сельдереем, сметаной 15%, укропом зеленым, приправой, майонезом, маслом растительным, соевым соусом (по вкусу)</b>	Калорийность-191, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-17	36-36
50/15	<b>Поджарка из свинины</b>	Калорийность-325, Белки-18, Жиры-39, Углеводы-2	56-13
80	<b>Котлеты мясо-картоф. По-Хельсинки*</b>	Калорийность-250, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-7	79-15
60/80	<b>Тефтели (сеин.) в сметанно-помидорном соусе без риса</b>	Калорийность-285, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	41-11
80	<b>Филе куриное " Забава "</b>	Калорийность-284, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-3	57-53
75	<b>Рыба в яйце (треска) 75</b>	Калорийность-191, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-6	99-83
150	<b>Каша рассыпчатая гречневая 150</b>	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	26-61
150	<b>Макароны отварные 150</b>	Калорийность-217, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
150/2	<b>Макароны отварные с сыром 150</b>	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-37	57-50
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-19	22-24
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-99, Углеводы-15	3-94
200/1	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2	2-04
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-19	38-64
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-19	36-27
52/80	<b>Соусика в тесте заливочная</b>	Калорийность-303, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-32	37-68
80	<b>Лепешка сырная</b>	Калорийность-285, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-26	44-24
75/10	<b>Булочка "Домашняя" с сахаром</b>	Калорийность-346, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-59	30-61
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-68
30	<b>Хлеб столционный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-14	4-21
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-43
Бюджет	Зав. гимназистки	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