

МЕНЮ НА 4 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход	Наименование блюда	№, вес, (ккал), белок (г), углеводы (г), жиры (г)	Стоимость
ЦСО 1 завтрак			
30	Сыр пори.	Калорийность-105, Белок-8, Жир-8	44-75
10	Мясно сливочное	Калорийность-75, Жир-8	17-12
200/10	Каша вязкая молочная вишневая с маслом <small>масло сливочное-2,5%, кураги 10г, яблоки, яблоки сливочные, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-290, Белок-7, Жир-11, Углеводы-40	40-36
200	Какао растворимый с молоком <small>масло сливочное-2,5%, сахар-песок, какао-растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-139, Белок-6, Жир-5, Углеводы-18	26-61
65	Маюдарини	Калорийность-25, Белок-1, Углеводы-5	21-12
31	Батон нарезной	Калорийность-81, Белок-2, Жир-1, Углеводы-14	6-74
Итого за ЦСО 1 завтрак			
			156-70
ЦСО 1 обед			
250/15/	Секольник с зеленью,	Калорийность-182, Белок-7, Жир-12, Углеводы-12	34-43
20/10/2	яйцом, со сметаной,с <small>салат, картофель, мясо говяжье, курица, грибы, фасоль, сметана 17%, масло растительное, помидорная паста, слив. масло, соль, укроп (зелень), лимон, лук-шалот</small>	Калорийность-284, Белок-9, Жир-25, Углеводы-6	58-21
50/50	Биточки тушеные с <small>сметана 8% (жирная), морковь, лук репчатый, сметана 17%, масло сливочное, приправы, курица, сметана, соль, масло растительное, мякоть картофеля</small>	Калорийность-155, Белок-3, Жир-5, Углеводы-24	17-78
100	Картофель отварной <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-126, Белок-1, Углеводы-30	22-24
200	Компот из кураги <small>курага, сахар - песок, вода, лимон, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-34, Белок-1, Углеводы-7	29-24
30	Хлеб столичный	Калорийность-79, Белок-2, Углеводы-15	4-21
30	Батон нарезной	Калорийность-86, Белок-3, Жир-4, Углеводы-18	6-43
Итого за ЦСО 1 обед			
			143-30
			300-00
Кухня	За	Директор	
	протокол	лицей	

МЕНЮ НА 4 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход	Наименование блюда	№, вес, (ккал), белок (г), углеводы (г), жиры (г)	Стоимость
ЦСО 2			
250/15/	Секольник с зеленью,	Калорийность-182, Белок-7, Жир-12, Углеводы-12	34-43
20/10/2	яйцом, со сметаной,с <small>салат, картофель, мясо говяжье, курица, грибы, фасоль, сметана 17%, масло растительное, помидорная паста, слив. масло, соль, укроп (зелень), лимон, лук-шалот</small>	Калорийность-284, Белок-9, Жир-25, Углеводы-6	58-21
50/50	Биточки тушеные с <small>сметана 8% (жирная), морковь, лук репчатый, сметана 17%, масло сливочное, приправы, курица, сметана, соль, масло растительное, мякоть картофеля</small>	Калорийность-155, Белок-3, Жир-5, Углеводы-24	17-78
150	Картофель отварной 150 <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-126, Белок-1, Углеводы-30	22-24
200	Компот из кураги <small>курага, сахар - песок, вода, лимон, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-34, Белок-1, Углеводы-7	29-24
90	Маюдарини	Калорийность-70, Белок-2, Углеводы-15	4-21
30	Хлеб столичный	Калорийность-75, Белок-2, Углеводы-16	5-42
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-92, Белок-2, Жир-4, Углеводы-18	180-00
Итого за ЦСО 2			
			180-00
Кухня	За	Директор	
	протокол	лицей	

МЕНЮ НА 4 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход	Наименование блюда	№, вес, (ккал), белок (г), углеводы (г), жиры (г)	Стоимость
Завтрак			
40	Ябло вареное 40	Калорийность-63, Белок-5, Жир-5	16-58
50/100	Плов из птицы (филе кур) 50/100 <small>сметана 8% (жирная), морковь, лук репчатый, сметана 17%, масло сливочное, приправы, курица, сметана, соль, масло растительное, мякоть картофеля</small>	Калорийность-349, Белок-15, Жир-20, Углеводы-28	62-39
200	Компот из свежих зруи <small>курага, сахар - песок, вода, лимон, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-87, Белок-3, Жир-5, Углеводы-18	19-31
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-611, Белок-21, Жир-25, Углеводы-74	5-72
Итого за Завтрак			
			104-00
Завтрак льготный			
40	Ябло вареное 40	Калорийность-63, Белок-5, Жир-5	16-58
50/100	Плов из птицы (филе кур) 50/100 <small>сметана 8% (жирная), морковь, лук репчатый, сметана 17%, масло сливочное, приправы, курица, сметана, соль, масло растительное, мякоть картофеля</small>	Калорийность-349, Белок-15, Жир-20, Углеводы-28	62-39
200	Компот из свежих зруи <small>курага, сахар - песок, вода, лимон, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-115, Углеводы-28	19-31
70	Яблоко св.	Калорийность-33, Углеводы-7	16-38
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белок-3, Углеводы-17	5-34
Итого за Завтрак льготный			
			120-00
Кухня	За	Директор	
	протокол	лицей	

МЕНЮ НА 4 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход	Наименование блюда	№, вес, (ккал), белок (г), углеводы (г), жиры (г)	Стоимость
Обед			
250/20/	Секольник с яйцом	Калорийность-147, Белок-4, Жир-9, Углеводы-12	24-03
10/2	сметаной, зеленью <small>салат, картофель, мясо говяжье, курица, грибы, фасоль, сметана 17%, масло растительное, помидорная паста, слив. масло, соль, укроп (зелень), лимон, лук-шалот</small>	Калорийность-284, Белок-9, Жир-25, Углеводы-6	58-21
50/50	Биточки тушеные с <small>сметана 8% (жирная), морковь, лук репчатый, сметана 17%, масло сливочное, приправы, курица, сметана, соль, масло растительное, мякоть картофеля</small>	Калорийность-155, Белок-3, Жир-5, Углеводы-25	17-78
100	Картофель отварной <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
200/15/	Чай с сахаром и лимоном <small>чай - черный, сахар-песок</small>	Калорийность-65, Белок-2, Углеводы-14	3-99
28	Хлеб столичный	Калорийность-712, Белок-18, Жир-39, Углеводы-71	110-00
Итого за Обед			
			110-00
Обед льготный			
250/20/	Секольник с яйцом	Калорийность-147, Белок-4, Жир-9, Углеводы-12	24-03
10/2	сметаной, зеленью <small>салат, картофель, мясо говяжье, курица, грибы, фасоль, сметана 17%, масло растительное, помидорная паста, слив. масло, соль, укроп (зелень), лимон, лук-шалот</small>	Калорийность-284, Белок-9, Жир-25, Углеводы-6	58-21
50/50	Биточки тушеные с <small>сметана 8% (жирная), морковь, лук репчатый, сметана 17%, масло сливочное, приправы, курица, сметана, соль, масло растительное, мякоть картофеля</small>	Калорийность-155, Белок-3, Жир-5, Углеводы-25	17-78
100	Картофель отварной <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-2	3-69
20	Озурец свежий	Калорийность-126, Белок-1, Углеводы-30	22-24
200	Компот из кураги <small>курага, сахар - песок, вода, лимон, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-67, Белок-2, Углеводы-14	4-05
29	Хлеб столичный	Калорийность-791, Белок-19, Жир-39, Углеводы-87	130-00
Итого за Обед льготный			
			130-00
Кухня	За	Директор	
	протокол	лицей	

МЕНЮ НА 4 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход	Наименование блюда	№, вес, (ккал), белок (г), углеводы (г), жиры (г)	Стоимость
Супы/салаты			
100	Салат из овощей с колбасой п/к <small>картофель, огурцы, помидоры, колбаса п/к, морковь, лук, майонез, масло растительное, лук репчатый, соль, болгарский перец (зелень)</small>	Калорийность-197, Белок-5, Жир-17, Углеводы-6	32-12
100/2	Салат из пекинской капусты со св. помидором <small>капуста пекинская, помидоры, лук репчатый, майонез, лимон, сметана, сахар - песок, укроп (зелень), соль, болгарский перец</small>	Калорийность-75, Белок-1, Жир-5, Углеводы-5	43-74
100	Икра морковная <small>картофель, морковь, лук репчатый, помидорная паста, масло растительное, слив. масло, соль, болгарский перец, помидоры, лук-шалот</small>	Калорийность-121, Белок-2, Жир-8, Углеводы-11	15-46
250/15/	Секольник с зеленью,	Калорийность-182, Белок-7, Жир-12, Углеводы-12	34-43
20/10/2	яйцом, со сметаной,с <small>салат, картофель, мясо говяжье, курица, грибы, фасоль, сметана 17%, масло растительное, помидорная паста, слив. масло, соль, укроп (зелень), лимон, лук-шалот</small>	Калорийность-290, Белок-7, Жир-11, Углеводы-40	40-36
200/10	Каша вязкая молочная вишневая с ма-тум <small>масло сливочное-2,5%, кураги 10г, яблоки, яблоки сливочные, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-290, Белок-7, Жир-11, Углеводы-40	40-36
50/100	Плов из птицы (филе кур) 50/100 <small>сметана 8% (жирная), морковь, лук репчатый, сметана 17%, масло сливочное, приправы, курица, сметана, соль, масло растительное, мякоть картофеля</small>	Калорийность-349, Белок-15, Жир-20, Углеводы-28	62-39
50/50	Биточки тушеные с <small>сметана 8% (жирная), морковь, лук репчатый, сметана 17%, масло сливочное, приправы, курица, сметана, соль, масло растительное, мякоть картофеля</small>	Калорийность-284, Белок-9, Жир-25, Углеводы-6	58-21
80	Филе куриное " Забава"	Калорийность-254, Белок-14, Жир-21, Углеводы-3	57-53
50	Рыба в яйце(треска) 50 <small>курица, филе, лук репчатый, приправы, масло растительное, соль</small>	Калорийность-107, Белок-30, Жир-6, Углеводы-3	66-55
150	Картофель отварной 150 <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-155, Белок-3, Жир-5, Углеводы-24	26-65
150	Каша рисовая, гречневая 150 <small>каша гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-232, Белок-8, Жир-6, Углеводы-36	26-61
150	Макаронные отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-217, Белок-6, Жир-5, Углеводы-37	16-76
150/20/	Макаронные отварные с сыром 150 <small>макаронные изделия сыр твердый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-229, Белок-11, Жир-15, Углеводы-37	57-50
200	Какао растворимый с молоком <small>масло сливочное-2,5%, сахар-песок, какао-растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-139, Белок-6, Жир-5, Углеводы-18	26-61
200	Компот из кураги <small>курага, сахар - песок, вода, лимон, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-126, Белок-1, Углеводы-30	22-24
200	Чай с сахаром <small>чай - черный, сахар-песок</small>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
200/15/	Чай с сахаром и лимоном <small>чай - черный, сахар-песок</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
7	Лимон пори.	Калорийность-2	2-04
6,5	Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.		38-84
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белок-1, Углеводы-20	36-27
52/50	Сосиска в тесте <small>сосиски, тесто, лук репчатый, морковь, сметана и др. специи</small>	Калорийность-303, Белок-11, Жир-16, Углеводы-30	37-68
50/10	Булочка в шоколаде 50/10 <small>булочка, шоколад, сахар - песок, масло сливочное, яйца, дрожжи сухие, масло растительное</small>	Калорийность-211, Белок-5, Жир-5, Углеводы-35	31-67
102	Булочка с джемом <small>булочка, джем, сахар-песок, слив. масло, яйца, соль, дрожжи сухие, масло растительное</small>	Калорийность-116, Белок-7, Жир-15, Углеводы-11	44-00
100	Пицца школьная с п/к колбасой <small>пшеничная мука высшего сорта, лук репчатый, помидоры, колбаса п/к, морковь, лук, майонез, лимон, сметана, сахар - песок, укроп (зелень), соль, болгарский перец, помидоры, лук-шалот</small>	Калорийность-282, Белок-12, Жир-12, Углеводы-32	51-86
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белок-2, Углеводы-15	4-68
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белок-2, Углеводы-15	4-21
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белок-2, Жир-1, Углеводы-15	6-43
Кухня	За	Директор	
	протокол	лицей	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023