

**МЕНЮ НА 4 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**

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

**МЕНЮ НА 4 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**

Выход	Наименование блюда	№, вес, (кожа), белок (г), углеводы (г), жиров (г)	Стоимость
<b>ЦСО 2</b>			
250/15/	<b>Свекольник с зеленью,</b>	Калорийность-182, Белок-7, Жир-12, Углеводы-12	<b>34-43</b>
20/10/2	<b>яйцом, со сметаной,с</b> <small>салат, картофель, яблоки сливочное, курица, грибы, сливки 17%, масло растительное, помидорная паста, сливки - масло, соль, укроп (зелень), лимон, лук-шалот</small>	Калорийность-284, Белок-9, Жир-25, Углеводы-6	<b>58-21</b>
50/50	<b>Биточки тушеные с</b> <small>сметана 6% (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	<b>26-65</b>
150	<b>Картофель отварной 150</b> <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-126, Белок-1, Углеводы-30	<b>22-24</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар - песок, вода, лимон, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-34, Белок-1, Углеводы-7	<b>29-24</b>
90	<b>Макаронны</b>	Калорийность-70, Белок-2, Углеводы-15	<b>4-21</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-75, Белок-2, Углеводы-16	<b>5-42</b>
32	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-92, Белок-2, Жир-4, Углеводы-18	<b>180-00</b>
<b>Итого за ЦСО 2</b>			
			<b>180-00</b>
Кухня	За	Директор	
	протокол	вакант	

**МЕНЮ НА 4 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**

Выход	Наименование блюда	№, вес, (кожа), белок (г), углеводы (г), жиров (г)	Стоимость
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Ябло вареное 40</b>	Калорийность-63, Белок-5, Жир-5	<b>16-58</b>
50/100	<b>Плов из птицы (филе кур)</b> <b>50/100</b> <small>сметана 6% (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	<b>62-39</b>
200	<b>Компот из свежих зруи</b> <small>курага, сахар - песок, вода, лимон, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-87, Белок-3, Жир-5, Углеводы-18	<b>5-72</b>
37	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-611, Белок-21, Жир-25, Углеводы-74	<b>104-00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			
			<b>166-58</b>
<b>Завтрак льготный</b>			
40	<b>Ябло вареное 40</b>	Калорийность-63, Белок-5, Жир-5	<b>16-58</b>
50/100	<b>Плов из птицы (филе кур)</b> <b>50/100</b> <small>сметана 6% (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	<b>62-39</b>
200	<b>Компот из свежих зруи</b> <small>курага, сахар - песок, вода, лимон, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-115, Углеводы-28	<b>19-31</b>
70	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-33, Углеводы-7	<b>16-38</b>
34	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-80, Белок-3, Углеводы-17	<b>5-34</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>			
			<b>120-00</b>
Кухня	За	Директор	
	протокол	вакант	

**МЕНЮ НА 4 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**

Выход	Наименование блюда	№, вес, (кожа), белок (г), углеводы (г), жиров (г)	Стоимость
<b>Обед</b>			
250/20/	<b>Свекольник с яйцом</b>	Калорийность-147, Белок-4, Жир-9, Углеводы-12	<b>24-03</b>
10/2	<b>«сметаной», зеленью</b> <small>салат, картофель, яблоки сливочное, сметана 17%, масло растительное, помидорная паста, сливки - масло, соль, укроп (зелень), лимон, лук-шалот</small>	Калорийность-284, Белок-9, Жир-25, Углеводы-6	<b>58-21</b>
50/50	<b>Биточки тушеные с</b> <small>сметана 6% (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	<b>17-78</b>
100	<b>Картофель отварной</b> <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>5-99</b>
200/15/	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <small>лимон - лед, чай черный крупнолистовый</small>	Калорийность-65, Белок-2, Углеводы-14	<b>3-99</b>
28	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-712, Белок-18, Жир-39, Углеводы-71	<b>110-00</b>
<b>Итого за Обед</b>			
			<b>240-03</b>
<b>Обед льготный</b>			
250/20/	<b>Свекольник с яйцом</b>	Калорийность-147, Белок-4, Жир-9, Углеводы-12	<b>24-03</b>
10/2	<b>«сметаной», зеленью</b> <small>салат, картофель, яблоки сливочное, сметана 17%, масло растительное, помидорная паста, сливки - масло, соль, укроп (зелень), лимон, лук-шалот</small>	Калорийность-284, Белок-9, Жир-25, Углеводы-6	<b>58-21</b>
50/50	<b>Биточки тушеные с</b> <small>сметана 6% (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	<b>17-78</b>
100	<b>Картофель отварной</b> <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-2	<b>3-69</b>
20	<b>Озурец свежий</b>	Калорийность-126, Белок-1, Углеводы-30	<b>22-24</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар - песок, вода, лимон, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-67, Белок-2, Углеводы-14	<b>4-05</b>
29	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-791, Белок-19, Жир-39, Углеводы-87	<b>130-00</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>			
			<b>130-00</b>
Кухня	За	Директор	
	протокол	вакант	

**МЕНЮ НА 4 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023