

МЕНЮ НА 6 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выпуск	Наименование блюда	м. вес (кажд), белки (г), углеводы (г), жиры (г)	Стоимость
ЦСО 1 завтрак			
30	Сыр пори.	Капюриность-100, Белки-8, Жир-8	44-75
10	Масло сливочное	Капюриность-75, Жир-8	17-12
200/10	Каша овсяная молочная	Капюриность-290, Белки-8, Жир-12, Углеводы-38	40-66
200	Чай с сахаром (сладко - кисель, чай черный (ароматизированный))	Капюриность-59, Углеводы-15	3-94
31	Батон нарезной	Капюриность-81, Белки-2, Жир-1, Углеводы-46	6-66
Итого за ЦСО 1 завтрак			113-13
ЦСО 1 обед			
250/20/	Борщ со св.капустой, с	Капюриность-147, Белки-6, Жир-8, Углеводы-13	31-62
10/2	кар. мясом(филе).с.смет., (сладко - кисель, курица, картофель, капуста, морковь, свекла 10%, мякотная капуста, салат (картофель, морковь, капуста, свекла, лук, укроп (зелень), майонез (салат))	Капюриность-296, Белки-16, Жир-22, Углеводы-8	103-44
76/50	Колбаски "По - домашнему" (соев.)	Капюриность-230, Белки-4, Жир-6, Углеводы-40	26-84
150	Рис отварной 150	Капюриность-115, Углеводы-28	16-08
200	Компот из свежих яблок (яблоко, сахар - кисель, лимон, апельсин, аскорбиновая кислота)	Капюриность-70, Белки-2, Углеводы-45	4-21
30	Хлеб столычный	Капюриность-71, Белки-2, Углеводы-45	4-68
30	Хлеб пшеничный	Капюриность-928, Белки-30, Жир-37, Углеводы-174	186-87
Итого за ЦСО 1 обед			300-00
Итого за ЦСО 1 завтрак			300-00

Кулинар

За

Директор

приветствие

на

МЕНЮ НА 6 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2			
250/20/	Борщ со св.капустой, с	Капюриность-147, Белки-6, Жир-8, Углеводы-13	31-62
10/2	кар. мясом(филе).с.смет., (сладко - кисель, курица, картофель, капуста, морковь, свекла 10%, мякотная капуста, салат (картофель, морковь, капуста, свекла, лук, укроп (зелень), майонез (салат))	Капюриность-296, Белки-16, Жир-22, Углеводы-8	103-44
76/50	Колбаски "По - домашнему" (соев.)	Капюриность-230, Белки-4, Жир-6, Углеводы-40	26-84
100	Рис отварной 100	Капюриность-115, Углеводы-28	16-08
200	Компот из свежих яблок (яблоко, сахар - кисель, лимон, апельсин, аскорбиновая кислота)	Капюриность-86, Белки-2, Углеводы-48	5-19
37	Хлеб столычный	Капюриность-87, Белки-3, Углеводы-48	5-78
37	Хлеб пшеничный	Капюриность-884, Белки-30, Жир-35, Углеводы-177	180-00
Итого за ЦСО2			180-00
Итого за ЦСО2			180-00

Кулинар

За

Директор

приветствие

на

МЕНЮ НА 6 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак			
38/25	Колбаски "По - домашнему" 18/25 (соев.)	Капюриность-139, Белки-8, Жир-10, Углеводы-4	52-15
100	Рис отварной 100	Капюриность-154, Белки-3, Жир-4, Углеводы-27	17-89
30	Огурец свежий	Капюриность-3	10-47
30	Помидор свежий	Капюриность-7, Углеводы-1	13-07
200/15/	Чай с сахаром и лимоном	Капюриность-61, Углеводы-15	5-99
7	Хлеб пшеничный	Капюриность-46, Белки-2, Углеводы-14	4-43
Итого за Завтрак			104-00
Завтрак, полдник			
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 (соев.)	Капюриность-139, Белки-8, Жир-10, Углеводы-4	52-15
100	Рис отварной 100	Капюриность-154, Белки-3, Жир-4, Углеводы-27	17-89
30	Огурец свежий	Капюриность-3	10-47
200/15/	Чай с сахаром и лимоном	Капюриность-61, Углеводы-15	5-99
7	Хлеб пшеничный	Капюриность-59, Жир-1, Углеводы-12	29-25
125	Яблоко св.	Капюриность-49, Белки-2, Углеводы-13	4-25
27	Хлеб пшеничный	Капюриность-480, Белки-13, Жир-15, Углеводы-71	120-00
Итого за Завтрак, полдник			120-00
Итого за Завтрак, полдник			120-00

Кулинар

За

Директор

приветствие

на

МЕНЮ НА 6 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед			
250/20/	Борщ со св.капустой, с	Капюриность-147, Белки-6, Жир-8, Углеводы-13	31-62
10/2	кар. мясом(филе).с.смет., (сладко - кисель, курица, картофель, капуста, морковь, свекла 10%, мякотная капуста, салат (картофель, морковь, капуста, свекла, лук, укроп (зелень), майонез (салат))	Капюриность-296, Белки-16, Жир-22, Углеводы-8	103-44
50	Шницель из свинины 50	Капюриность-201, Белки-7, Жир-16, Углеводы-8	31-46
100	Пюре картофельное 100	Капюриность-100, Белки-2, Жир-4, Углеводы-15	18-54
20	Помидор свежий	Капюриность-5, Углеводы-1	8-71
200	Компот из свежих яблок (яблоко, сахар - кисель, лимон, апельсин, аскорбиновая кислота)	Капюриность-115, Углеводы-28	16-08
26	Хлеб столычный	Капюриность-60, Белки-1, Углеводы-13	3-59
Итого за Обед			110-00
Обед, полдник			
250/20/	Борщ со св.капустой, с	Капюриность-147, Белки-6, Жир-8, Углеводы-13	31-62
10/2	кар. мясом(филе).с.смет., (сладко - кисель, курица, картофель, капуста, морковь, свекла 10%, мякотная капуста, салат (картофель, морковь, капуста, свекла, лук, укроп (зелень), майонез (салат))	Капюриность-296, Белки-16, Жир-22, Углеводы-8	103-44
75	Шницель из свинины 75	Капюриность-305, Белки-10, Жир-24, Углеводы-11	47-34
100	Пюре картофельное 100	Капюриность-100, Белки-2, Жир-4, Углеводы-15	18-54
30	Помидор свежий	Капюриность-7, Углеводы-1	13-07
200	Компот из свежих яблок (яблоко, сахар - кисель, лимон, апельсин, аскорбиновая кислота)	Капюриность-115, Углеводы-28	16-08
24	Хлеб столычный	Капюриность-56, Белки-1, Углеводы-12	3-35
Итого за Обед, полдник			130-00
Итого за Обед, полдник			130-00

Кулинар

За

Директор

приветствие

на

МЕНЮ НА 6 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Супердесерт			
100	Салат из сырых овощей с пеканис, капустой (пеканис, капуста, морковь, лук, картофель, капуста, морковь, свекла 10%, мякотная капуста, салат (картофель, морковь, капуста, свекла, лук, укроп (зелень), майонез (салат))	Капюриность-73, Белки-1, Жир-6, Углеводы-3	34-80
100	Салат из кваш. капусты с зел. луком (капюри, капуста, лук, морковь, свекла 10%, мякотная капуста, салат (картофель, морковь, капуста, свекла, лук, укроп (зелень), майонез (салат))	Капюриность-86, Белки-2, Жир-5, Углеводы-8	45-67
250/20/	Борщ со св.капустой, с	Капюриность-147, Белки-6, Жир-8, Углеводы-13	31-62
10/2	кар. мясом(филе).с.смет., (сладко - кисель, курица, картофель, капуста, морковь, свекла 10%, мякотная капуста, салат (картофель, морковь, капуста, свекла, лук, укроп (зелень), майонез (салат))	Капюриность-296, Белки-16, Жир-22, Углеводы-8	103-44
200/10	Каша овсяная молочная	Капюриность-290, Белки-8, Жир-12, Углеводы-38	40-66
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 (соев.)	Капюриность-139, Белки-8, Жир-10, Углеводы-4	52-15
75	Шницель из свинины 75	Капюриность-305, Белки-10, Жир-24, Углеводы-11	47-34
50/15	Поджарка из свинины	Капюриность-325, Белки-10, Жир-30, Углеводы-2	56-13
80	Филе куриное "Забави" (курица, картофель, капуста, морковь, свекла 10%, мякотная капуста, салат (картофель, морковь, капуста, свекла, лук, укроп (зелень), майонез (салат))	Капюриность-254, Белки-14, Жир-21, Углеводы-3	57-53
150	Пюре картофельное 150	Капюриность-150, Белки-3, Жир-5, Углеводы-77	27-91
150	Каша рисово-гречневая 150	Капюриность-232, Белки-8, Жир-6, Углеводы-36	26-61
150	Макароны отварные 150	Капюриность-217, Белки-6, Жир-5, Углеводы-77	16-76
150/20/	Макароны отварные с сыром 150	Капюриность-329, Белки-11, Жир-15, Углеводы-37	57-50
200	Компот из свежих яблок (яблоко, сахар - кисель, лимон, апельсин, аскорбиновая кислота)	Капюриность-115, Углеводы-28	16-08
200	Чай с сахаром (сладко - кисель, чай черный (ароматизированный))	Капюриность-59, Углеводы-15	3-94
200/15/	Чай с сахаром и лимоном	Капюриность-61, Углеводы-15	5-99
7	Лимон пори.	Капюриность-2	2-04
0,5	Вода мин. Карельская жемчужина 0.5л.	Капюриность-92, Белки-1, Углеводы-20	38-84
200	Сок фруктовый 0,2	Капюриность-188, Белки-6, Жир-5, Углеводы-31	36-27
75	Пирожок печеный с капустой и яблоком (капюри, капуста, яблоко, морковь, свекла 10%, мякотная капуста, салат (картофель, морковь, капуста, свекла, лук, укроп (зелень), майонез (салат))	Капюриность-177, Белки-5, Жир-4, Углеводы-30	26-83
100	Пирожок печеный с зеленым луком и яйцом (яблоко, капуста, морковь, свекла 10%, мякотная капуста, салат (картофель, морковь, капуста, свекла, лук, укроп (зелень), майонез (салат))	Капюриность-252, Белки-5, Жир-3, Углеводы-50	26-16
100	Пирожок печеный с капустой и яблоком (капюри, капуста, яблоко, морковь, свекла 10%, мякотная капуста, салат (картофель, морковь, капуста, свекла, лук, укроп (зелень), майонез (салат))	Капюриность-282, Белки-12, Жир-12, Углеводы-32	55-07
30	Хлеб пшеничный	Капюриность-71, Белки-2, Углеводы-45	4-68
30	Хлеб столычный	Капюриность-70, Белки-2, Углеводы-45	4-21
30	Батон нарезной	Капюриность-79, Белки-2, Жир-1, Углеводы-15	6-43
Итого за Обед, полдник			130-00
Итого за Обед, полдник			130-00

Кулинар

За

Директор

приветствие

на

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023