

МЕНЮ НА 7 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

| Виды | Наименование блюда | Ин. инв. (весов, белки (б), углеводы (г)) | Суммарно |
|-------------------------------|---|--|----------|
| ЦСО 1 завтрак | | | |
| 106/10 | Омлет натуральный 106/10 яйца сырые, масло сливочное 7,75, мясо свиное, лук порей, помидоры, соль | Калорийность-235, Белки-11, Жир-20, Углеводы-7 | 55-85 |
| 50/3 | Сосиски отварные с маслом 50/3 сосиски, масло сливочное | Калорийность-171, Белки-6, Жир-16 | 34-92 |
| 30 | Горошек зеленый пори. | Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2 | 14-39 |
| 200 | Чай с сахаром чай, сахар, чай пакетик ординарный | Калорийность-59, Углеводы-15 | 3-94 |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-79, Белки-2, Жир-1, | 6-40 |
| Итого за ЦСО 1 завтрак | | | |
| | | Калорийность-555, Белки-20, Жир-37, Углеводы-15 | 115-50 |
| ЦСО 1 обед | | | |
| 250/15/ | Суп из овощей с мясом(сое.), сметаной. | Калорийность-115, Белки-5, Жир-6, Углеводы-11 | 41-14 |
| 2/10 | Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 фарш куриный, филе, лук порей, специи, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-232, Белки-13, Жир-15, Углеводы-11 | 46-10 |
| 75 | Макаронные изделия 150 макаронные изделия, мясо свиное, лук порей | Калорийность-217, Белки-6, Жир-5, Углеводы-37 | 16-76 |
| 200 | Компот из свежих фруктов фрукты свежие, сахар, лимон, апельсиновые корочки | Калорийность-115, Углеводы-28 | 19-31 |
| 160 | Мандарины мандарины свежие, масло сливочное | Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-12 | 51-99 |
| 30 | Хлеб столличный | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 4-21 |
| 32 | Хлеб пшеничный | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16 | 4-99 |
| Итого за ЦСО 1 обед | | | |
| | | Калорийность-884, Белки-29, Жир-27, Углеводы-170 | 184-50 |
| Итого | | | |
| | | | 300-00 |

бухгалтер

зам. директора

МЕНЮ НА 7 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

| Виды | Наименование блюда | Ин. инв. (весов, белки (б), углеводы (г)) | Суммарно |
|-----------------------|---|--|----------|
| ЦСО 2 | | | |
| 250/15/ | Суп из овощей с мясом(сое.), сметаной. | Калорийность-115, Белки-5, Жир-6, Углеводы-11 | 41-14 |
| 2/10 | Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 фарш куриный, филе, лук порей, специи, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-232, Белки-13, Жир-15, Углеводы-11 | 46-10 |
| 75 | Макаронные изделия 150 макаронные изделия, мясо свиное, лук порей | Калорийность-217, Белки-6, Жир-5, Углеводы-37 | 16-76 |
| 200 | Компот из свежих фруктов фрукты свежие, сахар, лимон, апельсиновые корочки | Калорийность-115, Углеводы-28 | 19-31 |
| 150 | Мандарины мандарины свежие, масло сливочное | Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-11 | 48-74 |
| 30 | Хлеб столличный | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 4-21 |
| 24 | Хлеб пшеничный | Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12 | 3-74 |
| Итого за ЦСО 2 | | | |
| | | Калорийность-862, Белки-28, Жир-27, Углеводы-178 | 180-00 |

бухгалтер

зам. директора

МЕНЮ НА 7 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

| Виды | Наименование блюда | Ин. инв. (весов, белки (б), углеводы (г)) | Суммарно |
|----------------------------------|---|---|----------|
| Завтрак | | | |
| 75 | Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 фарш куриный, филе, лук порей, специи, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-232, Белки-13, Жир-15, Углеводы-11 | 46-10 |
| 100 | Макаронные изделия макаронные изделия, мясо свиное, лук порей | Калорийность-144, Белки-4, Жир-3, Углеводы-75 | 11-19 |
| 200/15/ | Чай с сахаром и лимоном чай, сахар, лимон, чай пакетик ординарный | Калорийность-61, Углеводы-15 | 5-99 |
| 110 | Мандарины | Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8 | 35-74 |
| 32 | Хлеб пшеничный | Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16 | 4-98 |
| Итого за завтрак | | | |
| | | Калорийность-555, Белки-20, Жир-19, Углеводы-75 | 104-00 |
| Завтрак льготный | | | |
| 75 | Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 фарш куриный, филе, лук порей, специи, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-232, Белки-13, Жир-15, Углеводы-11 | 46-10 |
| 100 | Макаронные изделия макаронные изделия, мясо свиное, лук порей | Калорийность-144, Белки-4, Жир-3, Углеводы-75 | 11-19 |
| 200/15/ | Чай с сахаром и лимоном чай, сахар, лимон, чай пакетик ординарный | Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-12 | 51-99 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-61, Углеводы-15 | 5-99 |
| Итого за завтрак льготный | | | |
| | | Калорийность-589, Белки-20, Жир-19, Углеводы-78 | 120-00 |

бухгалтер

зам. директора

МЕНЮ НА 7 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

| Виды | Наименование блюда | Ин. инв. (весов, белки (б), углеводы (г)) | Суммарно |
|-------------------------------|--|---|----------|
| Обед | | | |
| 250/10/ | Суп из овощей со сметаной с зеленью картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-91, Белки-2, Жир-5, Углеводы-10 | 19-64 |
| 60/50 | Тефтели (сви.) в томатном соусе без риса фарш свиной, фарш б/к, лук порей, специи, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-264, Белки-7, Жир-20, Углеводы-13 | 37-10 |
| 100 | Капуста тушеная 100 капуста б/к, морковь, лук порей, специи, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-51, Белки-1, Жир-3, Углеводы-4 | 19-59 |
| 25 | Горошек зеленый пори. | Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2 | 11-99 |
| 200 | Компот из свежих фруктов фрукты свежие, сахар, лимон, апельсиновые корочки | Калорийность-115, Углеводы-28 | 19-31 |
| 17 | Хлеб столционный | Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8 | 2-37 |
| Итого за Обед | | | |
| | | Калорийность-509, Белки-12, Жир-28, Углеводы-67 | 110-00 |
| Обед льготный | | | |
| 250/15/ | Суп из овощей с мясом(сое.), сметаной. | Калорийность-115, Белки-5, Жир-6, Углеводы-11 | 41-14 |
| 2/10 | Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 фарш куриный, филе, лук порей, специи, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-232, Белки-13, Жир-15, Углеводы-11 | 46-10 |
| 60/50 | Тефтели (сви.) в томатном соусе без риса фарш свиной, фарш б/к, лук порей, специи, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-264, Белки-7, Жир-20, Углеводы-13 | 37-10 |
| 100 | Капуста тушеная 100 капуста б/к, морковь, лук порей, специи, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-51, Белки-1, Жир-3, Углеводы-4 | 19-59 |
| 200 | Горошек зеленый пори. | Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1 | 9-59 |
| 200 | Компот из свежих фруктов фрукты свежие, сахар, лимон, апельсиновые корочки | Калорийность-115, Углеводы-28 | 19-31 |
| 23 | Хлеб столционный | Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11 | 3-27 |
| Итого за Обед льготный | | | |
| | | Калорийность-606, Белки-15, Жир-29, Углеводы-70 | 130-00 |

бухгалтер

зам. директора

МЕНЮ НА 7 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

| Виды | Наименование блюда | Ин. инв. (весов, белки (б), углеводы (г)) | Суммарно |
|-----------------------|--|---|----------|
| Самостоятельно | | | |
| 100/2 | Салат из пекинской капусты со св. огурцом | Калорийность-70, Белки-1, Жир-5, Углеводы-4 | 46-69 |
| 100/20 | Салат из свежей отварной с яйцом яйца вареные, мясо, лук порей, специи, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-125, Белки-4, Жир-8, Углеводы-9 | 18-31 |
| 100 | Салат из св. помидоров и огурцов с зел. луком и сметаной помидоры, огурцы, лук порей, специи, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-73, Белки-1, Жир-6, Углеводы-2 | 43-43 |
| 250/15/ | Суп из овощей с мясом(сое.), сметаной. | Калорийность-115, Белки-5, Жир-6, Углеводы-11 | 41-14 |
| 2/10 | Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 фарш куриный, филе, лук порей, специи, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-232, Белки-13, Жир-15, Углеводы-11 | 46-10 |
| 106/10 | Омлет натуральный 106/10 яйца сырые, масло сливочное 7,75, мясо свиное, лук порей, помидоры, соль | Калорийность-235, Белки-11, Жир-20, Углеводы-7 | 55-85 |
| 50/3 | Сосиски отварные с маслом 50/3 сосиски, масло сливочное | Калорийность-171, Белки-6, Жир-16 | 34-92 |
| 60/50 | Тефтели (сви.) в томатном соусе без риса фарш свиной, фарш б/к, лук порей, специи, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-264, Белки-7, Жир-20, Углеводы-13 | 37-10 |
| 75 | Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 фарш куриный, филе, лук порей, специи, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-232, Белки-13, Жир-15, Углеводы-11 | 46-10 |
| 80 | Филе куриное " Забава" фарш куриный, филе, лук порей, специи, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-254, Белки-14, Жир-21, Углеводы-11 | 57-53 |
| 50/15 | Поддержка из свинины фарш свиной, фарш б/к, лук порей, специи, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-325, Белки-10, Жир-30, Углеводы-7 | 56-13 |
| 50 | Рыба в яйце(треска) 50 рыба филе, яйца, специи, лук порей, специи, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-107, Белки-10, Жир-6, Углеводы-11 | 66-55 |
| 150 | Капуста тушеная 150 капуста б/к, морковь, лук порей, специи, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-18, Белки-4, Жир-5, Углеводы-15 | 27-46 |
| 150 | Вареники жар. из вареного 150 фарш свиной, фарш б/к, лук порей, специи, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-209, Белки-4, Жир-15, Углеводы-29 | 25-46 |
| 150 | Макаронные изделия 150 макаронные изделия, мясо свиное, лук порей | Калорийность-217, Белки-6, Жир-5, Углеводы-37 | 16-76 |
| 150/20/ | Макаронные изделия с сыром 150 макаронные изделия, сыр твердый, мясо свиное, лук порей | Калорийность-329, Белки-11, Жир-15, Углеводы-37 | 57-50 |
| 200 | Компот из свежих фруктов фрукты свежие, сахар, лимон, апельсиновые корочки | Калорийность-115, Углеводы-28 | 19-31 |
| 200 | Чай с сахаром чай, сахар, чай пакетик ординарный | Калорийность-59, Углеводы-15 | 3-94 |
| 200/15/ | Чай с сахаром и лимоном чай, сахар, лимон, чай пакетик ординарный | Калорийность-61, Углеводы-15 | 5-99 |
| 7 | Лимон пори. | Калорийность-2 | 2-04 |
| 0,5 | Вода мин. Карельская | | 38-84 |
| 200 | Сок фруктовый 0,2 | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20 | 36-27 |
| 75 | Пирожок печенье с зеленым луком и яйцом фарш свиной, фарш б/к, лук порей, специи, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-177, Белки-5, Жир-4, Углеводы-30 | 26-83 |
| 90 | Блины школьный яйца вареные, сметана б/к, картофель, лук порей, специи, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-253, Белки-8, Жир-13, Углеводы-76 | 36-20 |
| 100 | Пицца школьная с п/к колбасой фарш свиной, фарш б/к, лук порей, специи, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-282, Белки-12, Жир-12, Углеводы-32 | 55-07 |
| 102 | Булочки с джемом фарш свиной, фарш б/к, лук порей, специи, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 17%, сухие дрожжи, масло растительное, соль, перец (маленький) | Калорийность-116, Белки-7, Жир-15, Углеводы-63 | 44-00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 4-68 |
| 30 | Хлеб столционный | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 4-21 |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-79, Белки-2, Жир-1, Углеводы-15 | 6-43 |

бухгалтер

зам. директора

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023