Объединение школьных столовых **10.10.2022**

МЕНЮ НА 10 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	ЦСО 1 завтрак		
40	***Яйцо вареное 40***	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-58
20	***Сыр порц.***	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5	29-83
10	***Масло сливочное***	Калорийность-75, Жиры-8	17-12
200/10	***Каша вязкая молочная пшенная с маслом*** *молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль*	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38	40-66
200	***Кофейный напиток с молоком*** *молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый*	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	25-42
31	***Батон нарезной***	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	6-61
	Итого за ЦСО 1 завтрак	Калорийность-730, Белки-24, Жиры-34, Углеводы-81	136-22
	ЦСО 1 обед		
250/20/2	***Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)*** *картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)*	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
80	***Котлеты мясо- картоф. " По-Хлыновски"*** *говядина 1 кат., картофель, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное*	Калорийность-250, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-7	79-15
150	***Каша рассып.гречневая 150*** *крупа гречневая, масло сливочное, соль*	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
20	***Огурец свежий***	Калорийность-2	6-98
200	***Компот из изюма*** *изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота*	Калорийность-115, Углеводы-28	13-86
30	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-68
31	***Хлеб столичный***	Калорийность-72, Белки-2, Углеводы-15	4-35
	Итого за ЦСО 1 обед	Калорийность-895, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-121	163-78
		ИТОГО	300-00

Бухгалтер ________ Зав. производством ________ Директор школы ________

МЕНЮ НА 10 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	ЦСО2		
250/20/2	***Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)*** *картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)*	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
80	***Котлеты мясо- картоф. " По-Хлыновски"*** *говядина 1 кат., картофель, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное*	Калорийность-250, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-7	79-15
150	***Каша рассып.гречневая 150*** *крупа гречневая, масло сливочное, соль*	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
30	***Огурец свежий***	Калорийность-3	10-47
30	***Помидор свежий***	Калорийность-7, Углеводы-1	13-07
200	***Компот из изюма*** *изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота*	Калорийность-115, Углеводы-28	13-86
30	***Хлеб столичный***	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
29	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	4-48
	Итого за ЦСО2	Калорийность-899, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-121	180-00

Бухгалтер ________ Зав. производством ________ Директор школы ________

МЕНЮ НА 10 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
80	***Котлеты мясо- картоф. " По-Хлыновски"*** *говядина 1 кат., картофель, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное*	Калорийность-250, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-7	79-15
100	***Каша рассыпчатая гречневая*** *крупа гречневая, масло сливочное, соль*	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	17-74
200	***Чай с сахаром*** *сахар - песок, чай черный крупнолистовой*	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
20	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	3-17
	Итого за Завтрак	Калорийность-511, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-56	104-00
	Завтрак льготный		
80	***Котлеты мясо- картоф. " По-Хлыновски"*** *говядина 1 кат., картофель, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное*	Калорийность-250, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-7	79-15
100	***Каша рассыпчатая гречневая*** *крупа гречневая, масло сливочное, соль*	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	17-74
10	***Горошек зеленый порц.***	Калорийность-4, Углеводы-1	4-79
200	***Компот из изюма*** *изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота*	Калорийность-115, Углеводы-28	13-86
29	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	4-46
	Итого за Завтрак льготный	Калорийность-592, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-74	120-00

Бухгалтер ________ Зав. производством ________ Директор школы ________

МЕНЮ НА 10 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
250/2	***Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью*** *картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)*	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	14-03
75	***Мясо "По-министерски "(филе кур)*** *куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль*	Калорийность-247, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-5	57-54
100	***Картофель отварной*** *картофель, масло сливочное, соль*	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	17-78
200	***Напиток грушевый*** *груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота*	Калорийность-108, Углеводы-27	14-32
20	***Хлеб столичный***	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	2-80
23	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	3-53
	Итого за Обед	Калорийность-751, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-96	110-00
	Обед льготный		
250/20/2	***Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)*** *картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)*	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
75	***Мясо "По-министерски "(филе кур)*** *куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль*	Калорийность-247, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-5	57-54
150	***Картофель отварной 150*** *картофель, масло сливочное, соль*	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	26-65
200	***Напиток грушевый*** *груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота*	Калорийность-108, Углеводы-27	14-32
24	***Хлеб столичный***	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-12	3-34
	Итого за Обед льготный	Калорийность-718, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-88	130-00

Бухгалтер ________ Зав. производством ________ Директор школы ________

МЕНЮ НА 10 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Сотрудники		
100/2	***Салат " Летний"с зеленью*** *картофель, огурцы свежие, помидоры свежие, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)*	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6	34-15
100	***Винегрет овощной с сол . огур.с луком и зел. гор.*** *картофель, лук репчатый, свекла, горошек зеленый., морковь, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)*	Калорийность-116, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	19-44
100	***Салат из кваш. капусты с зел. луком*** *капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)*	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	45-67
250/20/2	***Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)*** *картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)*	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
80	***Котлеты мясо- картоф. " По-Хлыновски"*** *говядина 1 кат., картофель, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное*	Калорийность-250, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-7	79-15
75	***Мясо "По-министерски "(филе кур)*** *куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль*	Калорийность-247, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-5	57-54
80	***Филе куриное " Забава"*** *куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль*	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-3	57-53
50/15	***Поджарка из свинины*** *свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль*	Калорийность-325, Белки-10, Жиры-30, Углеводы-2	56-13
50	***Рыба в яйце(треска) 50*** *треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль*	Калорийность-107, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3	66-55
150	***Каша рассып.гречневая 150*** *крупа гречневая, масло сливочное, соль*	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
150	***Макароны отварные 150*** *макаронные изделия, масло сливочное, соль*	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
150/20/5	***Макароны отварные с сыром 150*** *макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль*	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-37	57-50
150	***Картофель отварной 150*** *картофель, масло сливочное, соль*	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	26-65
200	***Компот из изюма*** *изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота*	Калорийность-115, Углеводы-28	13-86
200	***Напиток грушевый*** *груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота*	Калорийность-108, Углеводы-27	14-32
200	***Кофейный напиток с молоком*** *молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый*	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	25-42
200	***Чай с сахаром*** *сахар - песок, чай черный крупнолистовой*	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
200/15/7	***Чай с сахаром и лимоном*** *сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой*	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
7	***Лимон порц.***	Калорийность-2	2-04
0,5	***Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.***		38-84
200	***Сок фруктовый 0,2***	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	36-27
100	***Пицца школьная с п/к колбасой*** *тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса п/к, сыр твердый,*	Калорийность-282, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32	55-07
90	***Беляш школьный*** *мука пшеничная, свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное*	Калорийность-253, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-26	36-20
75/15	***Булочка в шоколаде 75/15*** *мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное*	Калорийность-316, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-53	47-77
75/2	***Плюшка с изюмом и сахарной пудрой*** *мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, масло сливочное, изюм, яйцо столовое, сахарная пудра, соль, дрожжи сухие, масло растительное*	Калорийность-313, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-50	32-50
30	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-68
30	***Хлеб столичный***	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
30	***Батон нарезной***	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-43

Бухгалтер ________ Зав. производством ________ 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