

МЕНЮ НА 14 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход №	Наименование блюда	Кал. вес. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Стоимость
ЦСО Завтрак			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жир-5	16-58
200/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом каша из ячменя 27%, сливочное масло сливочное 100г, молоко, сахар	Калорийность-290, Белки-7, Жир-11, Углеводы-40	40-36
200	Какао растворимый с молоком какао 27% растворимое, какао растворимый, сахар - ваниль	Калорийность-139, Белки-6, Жир-5, Углеводы-18	26-61
35	Батон нарезной	Калорийность-92, Белки-3, Жир-1, Углеводы-18	7-44
Итого за ЦСО 1 завтрак			
ЦСО 1 обед			
250/20/2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью картофель, морковь, свекла, капуста, лук, укроп, петрушка, сельдерей, сметана 15%, укроп порезанный, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-191, Белки-6, Жир-11, Углеводы-17	36-36
50/125	Жаркое по-домашнему 50 картофель, свекла 1 шт., лук репчатый, мякоть курицы, масло растительное	Калорийность-302, Белки-16, Жир-18, Углеводы-18	105-41
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - ваниль, лимон, апельсины, аскорбиновая кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
180	Яблоко св.	Калорийность-85, Жир-1, Углеводы-18	42-12
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	4-83
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
Итого за ЦСО 1 обед			
ИТОГО			
бухгалтер	Зам. директора	Директор	300-00

МЕНЮ НА 14 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход №	Наименование блюда	Кал. вес. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Стоимость
ЦСО2			
250/20/2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью картофель, морковь, свекла, капуста, лук, укроп, петрушка, сельдерей, сметана 15%, укроп порезанный, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-191, Белки-6, Жир-11, Углеводы-17	36-36
50/125	Жаркое по-домашнему 50 картофель, свекла 1 шт., лук репчатый, мякоть курицы, масло растительное	Калорийность-302, Белки-16, Жир-18, Углеводы-18	105-41
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - ваниль, лимон, апельсины, аскорбиновая кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
55	Яблоко св.	Калорийность-26, Углеводы-5	12-87
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	5-07
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
Итого за ЦСО2			
ИТОГО			
бухгалтер	Зам. директора	Директор	180-00

МЕНЮ НА 14 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход №	Наименование блюда	Кал. вес. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Стоимость
Завтрак			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жир-5	16-58
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 картофель, морковь, свекла, капуста, лук, укроп, петрушка, сельдерей, сметана 15%, укроп порезанный, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-232, Белки-13, Жир-15, Углеводы-11	46-10
100	Макароны отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-144, Белки-4, Жир-3, Углеводы-25	11-19
200	Какао растворимый с молоком какао 27% растворимое, какао растворимый, сахар - ваниль	Калорийность-139, Белки-6, Жир-5, Углеводы-18	26-61
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	3-52
Итого за Завтрак			
Завтрак льготный			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жир-5	16-58
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 картофель, морковь, свекла, капуста, лук, укроп, петрушка, сельдерей, сметана 15%, укроп порезанный, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-232, Белки-13, Жир-15, Углеводы-11	46-10
100	Макароны отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-144, Белки-4, Жир-3, Углеводы-25	11-19
35	Помидор свежий	Калорийность-8, Углеводы-1	15-25
200	Какао растворимый с молоком какао 27% растворимое, какао растворимый, сахар - ваниль	Калорийность-139, Белки-6, Жир-5, Углеводы-18	26-61
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	4-27
Итого за Завтрак льготный			
ИТОГО			
бухгалтер	Зам. директора	Директор	120-00

МЕНЮ НА 14 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход №	Наименование блюда	Кал. вес. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Стоимость
Обед			
250/10/2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью картофель, морковь, свекла, капуста, лук, укроп, петрушка, сельдерей, сметана 15%, укроп порезанный, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-143, Белки-3, Жир-7, Углеводы-17	22-42
50/125	Рагу из птицы 50/125 картофель, морковь, свекла, капуста, лук, укроп, петрушка, сельдерей, сметана 15%, укроп порезанный, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп	Калорийность-300, Белки-14, Жир-20, Углеводы-16	62-71
15	Огурец свежий	Калорийность-2	5-23
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - ваниль, лимон, апельсины, аскорбиновая кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	3-56
Итого за Обед			
Обед льготный			
250/20/2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью картофель, морковь, свекла, капуста, лук, укроп, петрушка, сельдерей, сметана 15%, укроп порезанный, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-191, Белки-6, Жир-11, Углеводы-17	36-36
50/125	Рагу из птицы 50/125 картофель, морковь, свекла, капуста, лук, укроп, петрушка, сельдерей, сметана 15%, укроп порезанный, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп	Калорийность-300, Белки-14, Жир-20, Углеводы-16	62-71
30	Огурец свежий	Калорийность-3	10-47
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - ваниль, лимон, апельсины, аскорбиновая кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
31	Хлеб столичный	Калорийность-72, Белки-2, Углеводы-15	4-38
Итого за Обед льготный			
ИТОГО			
бухгалтер	Зам. директора	Директор	130-00

МЕНЮ НА 14 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход №	Наименование блюда	Кал. вес. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Стоимость
Средиземноморская			
100	Салат из пекинг.капусты с пепшем сладким капуста пекинская, морковь, сельдерей - корень, масло растительное, петрушка (зелень), соль дозированная, лимонный сок	Калорийность-30, Белки-1, Жир-5, Углеводы-7	37-34
100	Салат из кваш. капусты с зел. луком капуста квашеная, лук зеленый (перо), сельдерей - корень, масло растительное, петрушка (зелень)	Калорийность-86, Белки-2, Жир-5, Углеводы-8	45-67
Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью			
250/20/2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью картофель, морковь, свекла, капуста, лук, укроп, петрушка, сельдерей, сметана 15%, укроп порезанный, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-191, Белки-6, Жир-11, Углеводы-17	36-36
50/125	Рагу из птицы 50/125 картофель, морковь, свекла, капуста, лук, укроп, петрушка, сельдерей, сметана 15%, укроп порезанный, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп	Калорийность-300, Белки-14, Жир-20, Углеводы-16	62-71
75	Котлета "По-Киевски" картофель, морковь, свекла, капуста, лук, укроп, петрушка, сельдерей, сметана 15%, укроп порезанный, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-375, Белки-11, Жир-33, Углеводы-8	72-72
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 картофель, морковь, свекла, капуста, лук, укроп, петрушка, сельдерей, сметана 15%, укроп порезанный, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-232, Белки-13, Жир-15, Углеводы-11	46-10
50/15	Поджарка из шиншины картофель	Калорийность-323, Белки-10, Жир-30, Углеводы-2	56-13
150	картофель жар. из вареного 150 картофель, масло растительное, соль	Калорийность-269, Белки-4, Жир-15, Углеводы-29	25-46
150	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-217, Белки-6, Жир-5, Углеводы-37	16-76
150/20/5	Макароны отварные с соусом 150 макаронные изделия, соус томатный, масло сливочное, соль	Калорийность-329, Белки-11, Жир-15, Углеводы-37	57-50
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - ваниль, лимон, апельсины, аскорбиновая кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	16-08
200	Чай с сахаром сахар - ваниль, чай черный (оригинальный)	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном сахар - ваниль, лимон, чай черный (оригинальный)	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
200	Напиток фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	34-13
52/50	Сосиска в тесте запеченная сосиски-фризбургские или киевские, морковь, сельдерей и др., соевый, яблочный, лимонный сок, масло растительное	Калорийность-303, Белки-11, Жир-16, Углеводы-30	37-68
90	Булочка школьный дрожжи, сахар, яйца (свежий), молоко натуральное 2,7%, лук репчатый, яблочный сок, укроп порезанный, масло сливочное, соль, сахар - ваниль, лимон, апельсины	Калорийность-253, Белки-8, Жир-8, Углеводы-26	36-20
75/15	Булочка "Домашняя" с сахаром дрожжи, сахар, яйца (свежий), молоко натуральное 2,7%, лук репчатый, яблочный сок, укроп порезанный, масло сливочное, соль, сахар - ваниль, лимон, апельсины	Калорийность-346, Белки-6, Жир-10, Углеводы-59	30-61
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, Жир-1, Углеводы-15	6-43
бухгалтер	Зам. директора	Директор	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023