

МЕНЮ НА 21 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>ЦСО 1 завтрак</u>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-58
30	Сыр порц.	Калорийность-105, Белки-8, Жиры-8	44-75
200/10	Каша жидкая молочная манная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-256, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-33	39-16
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-43
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-564, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-64	112-91
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/15/ 20/10/2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом <i>свекла, картофель, яйцо столовое, говядина 1 кат., сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-179, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-12	41-57
50	Биточки "По -белорусски" <i>говядина 1 кат., молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-158, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-1	66-52
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	13-86
75	Ватрушка с вишней <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня с загустителем, сахар - песок, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-40	39-51
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-66
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-1 014, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-148	187-09
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 21 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 10/2	Свекольник с яйцом ,сметаной , зеленью <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-12	24-03
50	Биточки "По -белорусски" <i>говядина 1 кат., молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-158, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-1	66-52
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
20	Горошек зеленый порц.	Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1	9-59
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	13-86

75	Ватрушка с вишней <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня с загустителем, сахар - песок, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-40	39-51
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	4-82
35	Хлеб столичный	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	4-91
Итого за ЦСО2		Калорийность-1 004, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-152	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 21 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

50	Биточки "По -белорусски" <i>говядина 1 кат., молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-158, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-1	66-52
100	Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
20	Горошек зеленый порц.	Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1	9-59
150/50/ 15	Чай с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	12-36
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	4-34
Итого за Завтрак		Калорийность-463, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-58	104-00

Завтрак льготный

65	Биточки "По -белорусски" <i>говядина 1 кат., молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-1	86-48
100	Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
15	Горошек зеленый порц.	Калорийность-6, Углеводы-1	7-19
150/50/ 15	Чай с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	12-36
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-78
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-485, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-53	120-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 21 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/20/ 10/2	Свекольник с яйцом , сметаной , зеленью <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-12	24-03
65	Шницель натуральный рубленый (свинина) <i>свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-336, Белки-12, Жиры-29, Углеводы-7	56-98
100	Каша перловая рассып. 100 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	10-22
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	13-86
35	Хлеб столичный	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	4-91
Итого за Обед		Калорийность-811, Белки-22, Жиры-42, Углеводы-86	110-00

Обед льготный

250/15/ 20/10/2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-182, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-12	34-43
75	Шницель натуральный рубленный (свинина) <i>свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-388, Белки-14, Жиры-34, Углеводы-8	65-75
100	Каша перловая рассып. 100 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	10-22
10	Огурец свежий	Калорийность-1	3-49
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	13-86
16	Хлеб столичный	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8	2-25
Итого за Обед льготный		Калорийность-855, Белки-25, Жиры-49, Углеводы-78	130-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 21 ОКТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11	14-57
100/2	Салат из пекинской капусты со св. огурцом <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп (зелень), соль йодированная</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	46-69
250/15/ 20/10/2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-182, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-12	34-43
50	Биточки "По -белорусски" <i>говядина 1 кат., молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-158, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-1	66-52
75	Шницель натуральный рубленный (свинина) <i>свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-388, Белки-14, Жиры-34, Углеводы-8	65-75
50/15	Поджарка из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325, Белки-10, Жиры-30, Углеводы-2	56-13
80	Филе куриное " Забава" <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-3	57-53
150	Каша перловая рассып. 150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	15-28
150	Макаронные изделия отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
150/20/ 5	Макаронные изделия отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-37	57-50
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	26-65
200	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	13-86
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94

200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	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
85	Трубочка ветчинная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-29	47-01
100	Пицца школьная с п/к колбасой <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса п/к, сыр твердый, томатная паста., укроп (зелень), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32	55-07
100	Колоб картофельный <i>картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана 15%, дрожжи сухие, соль, масло растительное</i>	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38	27-36
102	Булочка с джемом обсыпная <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-416, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-63	44-00
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