

МЕНЮ НА 7 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>ЦСО 1 завтрак</u>			
30	Сыр порц.	Калорийность-105, Белки-8, Жиры-8	44-75
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38	40-66
200	Кофейный напиток с <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	25-42
32	Батон нарезной	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	6-86
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-630, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-81	117-69
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/2	Суп картофель. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <small>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
75	Котлета "Заводская" (гов.,филе) 75 <small>говядина 1 кат., куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панирочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-254, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-13	68-92
150	Макаронные изделия отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
200	Компот из кураги <small>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	22-08
170	Банан	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-36	36-09
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	5-40
35	Хлеб столичный	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	4-91
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-1 076, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-170	182-31
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 7 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/20/2	Суп картофель. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <small>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
75	Котлета "Заводская" (гов.,филе) 75 <small>говядина 1 кат., куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панирочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-254, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-13	68-92
150	Макаронные изделия отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
200	Компот из кураги <small>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	22-08
165	Банан	Калорийность-158, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-35	35-03
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	4-85
Итого за ЦСО2		Калорийность-1 051, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-165	180-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 7 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ****Завтрак**

20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5	29-83
----	------------------	----------------------------------	--------------

50/5	Сосиски отварные с маслом 50/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-16	34-92
100	Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
200	Кофейный напиток с <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	25-42
17	Хлеб пшеничный	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-64
Итого за Завтрак		Калорийность-577, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-60	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
30	Сыр порц.	Калорийность-105, Белки-8, Жиры-8	44-75
50/5	Сосиски отварные с маслом 50/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-16	34-92
100	Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
200	Кофейный напиток с <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	25-42
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	3-72
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-628, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-64	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 7 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	14-03
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	47-47
100	Каша рассыпчатая гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	17-74
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	22-08
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	4-47
Итого за Обед		Калорийность-792, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-113	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <i>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	47-47
100	Каша рассыпчатая гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	17-74
30	Огурец свежий	Калорийность-3	10-47
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	22-08
29	Хлеб столичный	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	4-09
Итого за Обед льготный		Калорийность-736, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-99	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 7 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат "Острый" <i>картофель, огузки соленые, горошек зеленый., ветчина в оболочке, масло растительное, соль йодированная, чеснок, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9	30-93
100	Салат "Здоровье" <i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-6	25-39
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком <i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-7	31-42
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <i>картофель, горох шпиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
50/5	Сосиски отварные с маслом 50/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-16	34-92
75	Котлета "Заводская" (гов.,филе) 75 <i>говядина 1 кат., куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-254, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-13	68-92
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	47-47
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
75	Мясо "По -французки "(свинина) <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-293, Белки-10, Жиры-27, Углеводы-2	58-86
50	Рыба в яйце(треска) 50 <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3	66-55
150	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	26-65
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
150/20/ 5	Макаронны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-37	57-50
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	22-08
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	34-13
200	Напиток фруктовый 0.2	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	34-13
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
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-36	44-24
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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023