

**МЕНЮ НА 7 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**

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

Бухгалтер

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

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

Бухгалтер

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

20	<b>Сыр порц.</b>	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5	<b>29-83</b>
----	------------------	----------------------------------	--------------

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

## **МЕНЮ НА 7 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ**

### **Обед**

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

## **МЕНЮ НА 7 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ**

### **Сотрудники**

100	<b>Салат "Острый"</b> <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	<b>30-93</b>
100	<b>Салат "Здоровье"</b> <i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-6	<b>25-39</b>
100	<b>Салат из свеклы с сыром и чесноком</b> <i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-7	<b>31-42</b>
250/20/ 2	<b>Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе)</b> <i>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	<b>28-15</b>
50/5	<b>Сосиски отварные с маслом 50/5</b> <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-16	<b>34-92</b>
75	<b>Котлета "Заводская" (гов.,филе) 75</b> <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	<b>68-92</b>
75	<b>Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75</b> <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	<b>47-47</b>
50/15	<b>Поджарка из свинины</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325, Белки-10, Жиры-30, Углеводы-2	<b>56-13</b>
75	<b>Мясо "По -французки "(свинина)</b> <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-293, Белки-10, Жиры-27, Углеводы-2	<b>58-86</b>
50	<b>Рыба в яйце(треска) 50</b> <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3	<b>66-55</b>
150	<b>Каша рассып.гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>26-61</b>
150	<b>Картофель отварной 150</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	<b>26-65</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	<b>16-76</b>
150/20/ 5	<b>Макароны отварные с сыром 150</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-37	<b>57-50</b>
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	<b>22-08</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>5-99</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2	<b>2-04</b>
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>		<b>38-84</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	<b>34-13</b>
200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	<b>34-13</b>
100	<b>Пицца школьная с п/к колбасой</b> <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	<b>55-07</b>
80	<b>Лепешка сырная</b> <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	<b>44-24</b>
102	<b>Булочка с джемом обсыпная</b> <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-416, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-63	<b>44-00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-68</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-21</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	<b>6-43</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023