

МЕНЮ НА 8 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>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-58
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8	17-12
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом <small>молоко 2,5% ультрапастеризованное, крупа «геркулес», масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-307, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-38	41-33
150/50/ 15	Чай с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	12-36
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-43
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-610, Белки-17, Жиры-28, Углеводы-71	93-82
<u>ЦСО 1 обед</u>			
80/2	Салат из пекинской капусты со св. огурцом <small>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп (зелень), соль йодированная</small>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3	35-60
250/15/ 10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью <small>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</small>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	26-86
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	47-47
150	Каша рассып.гречневая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
200	Компот из вишни <small>вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота</small>	Калорийность-117, Углеводы-28	34-65
120	Банан	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-25	25-47
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	5-31
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-988, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-145	206-18
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 8 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

50/2	Салат из пекинской капусты со св. огурцом <small>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп (зелень), соль йодированная</small>	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	22-57
250/15/ 10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью <small>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</small>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	26-86
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	47-47
150	Каша рассып.гречневая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
200	Компот из вишни <small>вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота</small>	Калорийность-117, Углеводы-28	34-65
60	Банан	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-13	12-73
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	4-90
Итого за ЦСО2		Калорийность-903, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-130	180-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 8 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	47-47
100	Каша рассыпчатая гречневая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	17-74
150/50/ 15	Чай с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	12-36
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Углеводы-10	23-40
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	3-03
Итого за Завтрак		Калорийность-564, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-72	104-00

Завтрак льготный

75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	47-47
100	Каша рассыпчатая гречневая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	17-74
35	Помидор свежий	Калорийность-8, Углеводы-1	15-25
150/50/ 15	Чай с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	12-36
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Углеводы-10	23-40
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	3-78
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-584, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-76	120-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 8 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/ 2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <small>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</small>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	16-89
50/50	Биточки тушеные с <small>свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, огурцы соленые, соль, масло растительное, томатная паста.</small>	Калорийность-284, Белки-9, Жиры-25, Углеводы-6	51-97
100	Картофель отварной <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	17-78
200	Напиток брусничный <small>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-91, Углеводы-22	20-61
20	Хлеб столичный	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	2-75
Итого за Обед		Калорийность-686, Белки-15, Жиры-37, Углеводы-72	110-00

Обед льготный

250/15/ 10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной. зеленью <small>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</small>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	26-86
50/50	Биточки тушеные с <small>свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, огурцы соленые, соль, масло растительное, томатная паста.</small>	Калорийность-284, Белки-9, Жиры-25, Углеводы-6	51-97
100	Картофель отварной <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	17-78
20	Огурец свежий	Калорийность-2	6-98
200	Напиток вишневый <small>вода, вишня морожж, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-108, Углеводы-26	23-34
22	Хлеб столичный	Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-11	3-07
Итого за Обед льготный		Калорийность-687, Белки-15, Жиры-35, Углеводы-77	130-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 8 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел.	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-7	28-82
	<i>лук</i> картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная		
100	Салат "Онежский"	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-8	33-68
	капуста б/к, горошек зеленый., колбаса п/к, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок, соль йодированная, укроп (зелень)		
100/2	Салат из пекинской капусты со св. огурцом	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	44-28
	капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп (зелень), соль йодированная		
250/15/ 10/2	Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной. зеленью	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	26-86
	капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.		
50/15	Поджарка из свинины	Калорийность-325, Белки-10, Жиры-30, Углеводы-2	56-13
	свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль		
50/50	Биточки тушеные с	Калорийность-284, Белки-9, Жиры-25, Углеводы-6	51-97
	свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, огурцы соленые, соль, масло растительное, томатная паста.		
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	47-47
	куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль		
80	Филе куриное " Забава"	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-3	57-53
	куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль		
150	Каша рассып.гречневая 150	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
150	Картофель отварной 150	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	26-65
	картофель, масло сливочное, соль		
200	Напиток вишневый	Калорийность-108, Углеводы-26	23-34
	вода, вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
200	Напиток брусничный	Калорийность-91, Углеводы-22	20-61
	брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
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	Калорийность-282, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32	55-07
	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		
90	Беляш школьный	Калорийность-253, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-26	36-20
	мука пшеничная, свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное		
75	Пирожок печеный с зеленым луком и яйцом	Калорийность-177, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30	26-83
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное		
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-416, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-63	44-00
	мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное		
100	Пирожок печеный с яблоком	Калорийность-252, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-50	26-16
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное		
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-68
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