

МЕНЮ НА 9 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>			
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	86-98
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	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
25	Батон нарезной	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	5-31
Итого за ЦСО 1 завтрак			135-39
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15% крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-17	36-36
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-4	56-66
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	27-91
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102, Углеводы-25	10-23
90	Мандарины	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7	29-24
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
Итого за ЦСО 1 обед			164-61
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 9 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**

<u>ЦСО2</u>			
250/20/ 2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-17	36-36
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-4	56-66
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	27-91
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102, Углеводы-25	10-23
140	Мандарины	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11	45-49
24	Хлеб столичный	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-12	3-35
Итого за ЦСО2			180-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 9 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ****Завтрак**

100/10	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-277, Белки-20, Жиры-10, Углеводы-26	79-73
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
75	Банан	Калорийность-72, Белки-1, Углеводы-16	15-92
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	4-41
Итого за Завтрак		Калорийность-474, Белки-24, Жиры-10, Углеводы-71	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	86-98
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
110	Апельсин	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-9	25-17
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-91
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-468, Белки-25, Жиры-11, Углеводы-65	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 9 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	22-42
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-4	56-66
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	18-54
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102, Углеводы-25	10-23
15	Хлеб столичный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	2-15
Итого за Обед		Калорийность-708, Белки-17, Жиры-40, Углеводы-68	110-00

Обед льготный

250/20/ 2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-17	36-36
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-4	56-66
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	18-54
15	Огурец соленый	Калорийность-2	5-52
200	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102, Углеводы-25	10-23
19	Хлеб столичный	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	2-69
Итого за Обед льготный		Калорийность-767, Белки-21, Жиры-44, Углеводы-71	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 9 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100/2	Салат " Столичный "	Калорийность-221, Белки-9, Жиры-18, Углеводы-5	50-99
-------	----------------------------	--	--------------

куриные грудки филе, картофель, огурцы свежие, горошек зеленый., масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, укроп (зелень)

100	Салат " Морковь острая" <i>морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-139, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10	14-73
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
250/20/ 2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-17	36-36
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-4	56-66
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
110	Котлета " Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-348, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-19	62-75
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	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	27-91
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	Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-102, Углеводы-25	10-23
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
75	Пирожок печеный с капустой и яйцом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из свежей капусты с яйцом, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31	14-35
110	Сочни с творогом <i>мука пшеничная, творог 5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, сметана 15%, соль, сода</i>	Калорийность-392, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-46	65-39
75/15	Булочка в шоколаде 75/15 <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-316, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-53	47-77
50	Коржик творожный <i>мука пшеничная, сахар - песок, творог 5%, масло сливочное, яйцо столовое, сода, ванилин</i>	Калорийность-196, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31	24-79
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