

МЕНЮ НА 10 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	Колбаса п/к (порциями) <small>колбаса п/к</small>	Калорийность-112, Белки-5, Жиры-10	20-46
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8	17-12
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</small>	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-11	40-74
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
55	Яблоко св.	Калорийность-26, Углеводы-5	12-87
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-43
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-503, Белки-10, Жиры-30, Углеводы-47	103-61
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/10/2	Борщ со св.капустой, с кар..мясом(филе.), смет. . <small>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</small>	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-13	31-52
100	Котлета рыбная "Любительская" (треска) <small>треска филе зам., морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло сливочное, соль, яйцо столовое</small>	Калорийность-103, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-6	75-81
150	Рис отварной 150 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	26-84
200	Компот из свежих яблок <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-115, Углеводы-28	15-92
175	Банан	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-37	37-15
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	4-94
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-908, Белки-28, Жиры-19, Углеводы-155	196-39
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 10 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**

<u>ЦСО2</u>			
250/20/10/2	Борщ со св.капустой, с кар..мясом(филе.), смет. . <small>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</small>	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-13	31-52
100	Котлета рыбная "Любительская" (треска) <small>треска филе зам., морковь, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло сливочное, соль, яйцо столовое</small>	Калорийность-103, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-6	75-81
150	Рис отварной 150 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	26-84
200	Компот из свежих яблок <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-115, Углеводы-28	15-92
100	Банан	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21	21-23
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	4-47
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
Итого за ЦСО2		Калорийность-829, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-138	180-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 10 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ**

<u>Завтрак</u>			
75	Котлета рыбная "Любительская" (треска) <small>треска филе зам., морковь, яйцо столовое, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-89, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-5	59-96
100	Рис отварной 100 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	17-89

35	Помидор свежий	Калорийность-8, Углеводы-1	15-25
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	4-91
Итого за Завтрак		Калорийность-385, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-63	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
75	Котлета рыбная "Любительская" (треска) <small>треска филе зам., морковь, яйцо столовое, молоко 2.5% ультрапастеризованное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-89, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-5	59-96
100	Рис отварной 100 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	17-89
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
100	Мандарины	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	32-49
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	3-67
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-396, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-66	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 10 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/20/ 10/2	Борщ со св.капустой, с кар.мясом(филе.), смет. . <small>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</small>	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-13	31-52
60/50	Тфтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса <small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-265, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	41-11
100	Макаронны отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
15	Огурец свежий	Калорийность-2	5-23
200	Компот из свежих яблок <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-115, Углеводы-28	15-92
36	Хлеб столичный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-18	5-03
Итого за Обед		Калорийность-756, Белки-19, Жиры-33, Углеводы-95	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/ 10/2	Борщ со св. капустой с картофелем с мясом(гов), со смет зелень <small>свекла, капуста б/к, картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</small>	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-13	35-60
60/50	Тфтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса <small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-265, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	41-11
100	Макаронны отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
200	Компот из свежих яблок <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-115, Углеводы-28	15-92
100	Банан	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21	21-23
35	Хлеб столичный	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	4-95
Итого за Обед льготный		Калорийность-830, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-115	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 10 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Икра свекольная <small>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</small>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11	14-57
-----	--	--	--------------

100	Салат из овощей с колбасой <i>п/к</i> картофель, огурцы свежие, колбаса п/к, горошек зеленый., яйцо столовое, масло растительное, лук репчатый, соль пощипанная, укроп (зелень)	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-6	36-02
100/2	Салат из б/к капусты со св. помидором капуста б/к, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп (зелень), соль пощипанная	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	33-00
250/20/ 10/2	Борщ со св.капустой, с кар.,мясом(филе.), смет. , свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-13	31-52
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная	Калорийность-265, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	41-11
50	Рыба в яйце(треска) 50 треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль	Калорийность-107, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3	66-55
80	Отбивная из филе птицы куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок	Калорийность-279, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-10	52-78
50/15	Поджарка из свинины свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль	Калорийность-325, Белки-10, Жиры-30, Углеводы-2	56-13
75	Мясо "По -французски "(свинина) свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль	Калорийность-293, Белки-10, Жиры-27, Углеводы-2	58-86
150	Картофель отварной 150 картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	26-65
150	Рис отварной 150 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	26-84
150	Макаронны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
150/20/ 5	Макаронны отварные с сыром 150 макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-37	57-50
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	15-92
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	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
85	Трубочка ветчинная тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-29	47-01
100	Пицца школьная с п/к колбасой 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	Калорийность-282, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32	55-07
75	Сочни северные с курицей тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное	Калорийность-206, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	30-64
75	Корж молочный мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, молоко пастеризованное 2,3%, яйцо столовое, масло растительное, сода, ванилин	Калорийность-313, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-51	28-17
100	Пирожок печеный с яблоком тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-252, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-50	26-16
150/20	Оладьи с молоком сгущ. мука пшеничная, молоко 2.5% ультрапастеризованное, молоко сгущенное, яйцо столовое, масло растительное, сахар - песок, соль, дрожжи	Калорийность-500, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-68	44-53
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