

МЕНЮ НА 11 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
ЦСО 1 завтрак			
30	Сыр порц.	Калорийность-105, Белки-8, Жиры-8	44-75
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8	17-12
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа «геркулес», масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-307, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-38	41-33
150/50/15	Чай с молоком молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	12-36
25	Батон нарезной	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	5-36
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-639, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-68	120-92
ЦСО 1 обед			
250/15/2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (гов.),с картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	32-54
80	Котлеты мясо- картоф. " По-Хлыновски " говядина 1 кат., картофель, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное	Калорийность-250, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-7	83-03
150	Картофель отварной 150 картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	26-65
200	Компот из мандаринов мандарин, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-138, Углеводы-34	29-50
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-85
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	3-51
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-798, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-108	179-08
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 11 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2			
250/15/2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (гов.),с картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	32-54
80	Котлеты мясо- картоф. " По-Хлыновски " говядина 1 кат., картофель, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное	Калорийность-250, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-7	83-03
150	Картофель отварной 150 картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	26-65
200	Компот из мандаринов мандарин, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-138, Углеводы-34	29-50
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	4-07
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
Итого за ЦСО2		Калорийность-812, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-111	180-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 11 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак			
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 (гов.)	Калорийность-139, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-4	54-29

говядина 1 кат., лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль

100	Каша рассыпчатая гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	17-74
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
110	Банан	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23	23-35
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-68
Итого за Завтрак		Калорийность-529, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-81	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 (гов.) говядина 1 кат., лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль	Калорийность-139, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-4	54-29
100	Каша рассыпчатая гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	17-74
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
170	Яблоко св.	Калорийность-80, Жиры-1, Углеводы-17	39-78
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	4-25
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-496, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-73	120-00
Бухгалтер Зав. производством Директор школы			

МЕНЮ НА 11 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/2	Суп картофельный с крупной (рис) с зеленью картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, укроп (зелень)	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-18	13-98
50	Котлеты "Особые "50" говядина 1 кат., свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-162, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-8	48-92
100	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	17-78
17	кукуруза консервированная порц.		12-71
200	Напиток мандариновый сахар - песок, мандарин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-104, Углеводы-26	12-38
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-23
Итого за Обед		Калорийность-597, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-90	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картофельный с крупной (рис) с зеленью картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, укроп (зелень)	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-18	13-98
50	Котлеты "Особые "50" говядина 1 кат., свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-162, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-8	48-92
100	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	17-78
20	кукуруза консервированная порц.		14-95
200	Компот из мандаринов мандарин, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-138, Углеводы-34	29-50
35	Хлеб столичный	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	4-87
Итого за Обед льготный		Калорийность-643, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-101	130-00
Бухгалтер Зав. производством Директор школы			

МЕНЮ НА 11 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом <i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-125, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-9	18-31
100	Салат из кваш. капусты с зел. луком <i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	45-67
100	Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел. луком <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</i>	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-7	28-82
250/15/ 2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (гов.),с <i>картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	32-54
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
80	Котлеты мясо- картоф. " По-Хлыновски" <i>говядина 1 кат., картофель, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное</i>	Калорийность-250, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-7	83-03
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 (гов.) <i>говядина 1 кат., лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-139, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-4	54-29
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
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	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	26-65
150	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
200	Компот из мандаринов <i>мандарин, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-138, Углеводы-34	29-50
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
52/50	Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-30	37-68
85	Трубочка ветчинная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., ветчина в оболочке, сыр твердый, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-29	47-01
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
100	Колоб картофельный <i>картофель, мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, яйцо столовое, сахар - песок, сметана</i>	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38	27-36
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