

МЕНЮ НА 14 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 ячневая с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small> | Калорийность-290, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-40 | 40-36 |
| 200/15/7 | Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small> | Калорийность-61, Углеводы-15 | 5-99 |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | 6-43 |
| Итого за ЦСО 1 завтрак | | Калорийность-567, Белки-15, Жиры-25, Углеводы-71 | 86-48 |
| <u>ЦСО 1 обед</u> | | | |
| 60 | Салат "Острый" <small>картофель, огурцы соленые, горошек зеленый., ветчина в оболочке, масло растительное, соль йодированная, чеснок, петрушка (зелень)</small> | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5 | 18-56 |
| 250/20/10/2 | Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <small>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, укроп (зелень), соль</small> | Калорийность-165, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-12 | 33-94 |
| 75 | Котлета "Заводская" (гов.,филе) 75 <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 | 68-92 |
| 150 | Макаронные изделия отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37 | 16-76 |
| 200 | Компот из апельсинов <small>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small> | Калорийность-141, Углеводы-34 | 23-19 |
| 200 | Банан | Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42 | 42-46 |
| 35 | Хлеб пшеничный | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17 | 5-48 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 4-21 |
| Итого за ЦСО 1 обед | | Калорийность-1 185, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-175 | 213-52 |
| ИТОГО | | | 300-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 14 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**ЦСО2**

| | | | |
|----------------------|--|---|---------------|
| 60 | Салат "Острый" <small>картофель, огурцы соленые, горошек зеленый., ветчина в оболочке, масло растительное, соль йодированная, чеснок, петрушка (зелень)</small> | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5 | 18-56 |
| 250/20/10/2 | Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <small>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, укроп (зелень), соль</small> | Калорийность-165, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-12 | 33-94 |
| 75 | Котлета "Заводская" (гов.,филе) 75 <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 | 68-92 |
| 150 | Макаронные изделия отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37 | 16-76 |
| 200 | Компот из апельсинов <small>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small> | Калорийность-141, Углеводы-34 | 23-19 |
| 60 | Банан | Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-13 | 12-73 |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10 | 3-10 |
| 20 | Хлеб столичный | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10 | 2-80 |
| Итого за ЦСО2 | | Калорийность-992, Белки-29, Жиры-37, Углеводы-134 | 180-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 14 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

| | | | |
|-------------------------|---|---|---------------|
| 75 | Котлета "Заводская" (гов.,филе) 75 <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 | 68-92 |
| 100 | Макароны отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25 | 11-19 |
| 30 | Помидор свежий | Калорийность-7, Углеводы-1 | 13-07 |
| 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 | 4-83 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-540, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-70 | 104-00 |

Завтрак льготный

| | | | |
|----------------------------------|---|---|---------------|
| 75 | Котлета "Заводская" (гов.,филе) 75 <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 | 68-92 |
| 100 | Макароны отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25 | 11-19 |
| 30 | Помидор свежий | Калорийность-7, Углеводы-1 | 13-07 |
| 200/15/ 7 | Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small> | Калорийность-61, Углеводы-15 | 5-99 |
| 70 | Яблоко св. | Калорийность-33, Углеводы-7 | 16-38 |
| 29 | Хлеб пшеничный | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14 | 4-45 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-568, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-75 | 120-00 |

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 14 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

| | | | |
|----------------------|--|---|---------------|
| 250/10/ 2 | Суп из овощей со сметаной с зеленью <small>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small> | Калорийность-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10 | 19-64 |
| 50/100 | Плов из птицы (филе кур) 50/100 <small>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</small> | Калорийность-349, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-28 | 62-39 |
| 200 | Компот из апельсинов <small>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small> | Калорийность-141, Углеводы-34 | 23-19 |
| 34 | Хлеб столичный | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17 | 4-78 |
| Итого за Обед | | Калорийность-660, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-89 | 110-00 |

Обед льготный

| | | | |
|-------------------------------|---|---|---------------|
| 250/20/ 10/2 | Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной. зеленью <small>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, укроп (зелень), соль</small> | Калорийность-165, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-12 | 33-94 |
| 75/120 | Плов из птицы (филе) 75 <small>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</small> | Калорийность-404, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-33 | 70-39 |
| 200 | Компот из апельсинов <small>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small> | Калорийность-141, Углеводы-34 | 23-19 |
| 18 | Хлеб столичный | Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9 | 2-48 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-752, Белки-24, Жиры-33, Углеводы-88 | 130-00 |

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 14 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

| | | | |
|-----------------|---|--|-------|
| 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 |
| 100 | Салат "Онежский" <i>капуста б/к, горошек зеленый, колбаса п/к, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок, соль йодированная, укроп (зелень)</i> | Калорийность-205, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-8 | 33-68 |
| 100 | Салат из пекин.капусты с перцем сладким <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i> | Калорийность-80, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7 | 37-10 |
| 250/20/ 10/2 | Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, укроп (зелень), соль</i> | Калорийность-165, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-12 | 33-94 |
| 75/120 | Плов из птицы (филе) 75 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i> | Калорийность-404, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-33 | 70-39 |
| 75 | Котлета "Заводская" (гов.,филе) 75 <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 | 68-92 |
| 150 | Капуста тушеная 150 <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста, морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i> | Калорийность-118, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15 | 27-35 |
| 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 |
| 150 | картофель жар. из вареного 150 <i>картофель, масло растительное, соль</i> | Калорийность-269, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-29 | 25-46 |
| 200 | Компот из апельсинов <i>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-141, Углеводы-34 | 23-19 |
| 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 |
| 75 | Корж творожный <i>мука пшеничная, творог 5%, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, масло растительное, сода, соль, ванилин</i> | Калорийность-304, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-47 | 39-87 |
| 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</i> | Калорийность-265, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-36 | 44-24 |
| 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 | Булочка " Творожная " <i>мука пшеничная, творог 5%, яйцо столовое, сахар - песок, дрожжи, масло сливочное, соль, ванилин</i> | Калорийность-157, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-26 | 20-48 |
| 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