

**МЕНЮ НА 14 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>ЦСО 1 завтрак</u></b>			
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	<b>16-58</b>
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-75, Жиры-8	<b>17-12</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная ячневая с маслом</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-290, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-40	<b>40-36</b>
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>5-99</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	<b>6-43</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b>		Калорийность-567, Белки-15, Жиры-25, Углеводы-71	<b>86-48</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
60	<b>Салат "Острый"</b> <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	<b>18-56</b>
250/20/10/2	<b>Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью</b> <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	<b>33-94</b>
75	<b>Котлета "Заводская" (гов.,филе) 75</b> <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	<b>68-92</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	<b>16-76</b>
200	<b>Компот из апельсинов</b> <small>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-141, Углеводы-34	<b>23-19</b>
200	<b>Банан</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42	<b>42-46</b>
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	<b>5-48</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-21</b>
<b>Итого за ЦСО 1 обед</b>		Калорийность-1 185, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-175	<b>213-52</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**МЕНЮ НА 14 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

60	<b>Салат "Острый"</b> <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	<b>18-56</b>
250/20/10/2	<b>Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью</b> <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	<b>33-94</b>
75	<b>Котлета "Заводская" (гов.,филе) 75</b> <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	<b>68-92</b>
150	<b>Макароны отварные 150</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	<b>16-76</b>
200	<b>Компот из апельсинов</b> <small>апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-141, Углеводы-34	<b>23-19</b>
60	<b>Банан</b>	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-13	<b>12-73</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	<b>3-10</b>
20	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	<b>2-80</b>
<b>Итого за ЦСО2</b>		Калорийность-992, Белки-29, Жиры-37, Углеводы-134	<b>180-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

# МЕНЮ НА 14 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

## Завтрак

75	<b>Котлета "Заводская" (гов.,филе) 75</b> <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	<b>68-92</b>
100	<b>Макароны отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	<b>11-19</b>
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	<b>13-07</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>5-99</b>
31	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-83</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-540, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-70	<b>104-00</b>

## Завтрак льготный

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

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

# МЕНЮ НА 14 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

## Обед

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

## Обед льготный

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

Бухгалтер

Зав.  
производством

Директор  
школы

# МЕНЮ НА 14 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

## Сотрудники

100	<b>Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел.</b>	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-7	28-82
	<b>пуком</b> картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый, соль йодированная		
100	<b>Салат "Онежский"</b>	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	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким</b>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7	37-10
	капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота		
250/20/ 10/2	<b>Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью</b>	Калорийность-165, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-12	33-94
	картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, укроп (зелень), соль		
75/120	<b>Плов из птицы (филе) 75</b>	Калорийность-404, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-33	70-39
	куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.		
75	<b>Котлета "Заводская" (гов.,филе) 75</b>	Калорийность-254, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-13	68-92
	говядина 1 кат., куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панцировочные, масло растительное, соль		
150	<b>Капуста тушеная 150</b>	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15	27-35
	капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста, морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист		
150	<b>Макаронны отварные 150</b>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
150/20/ 5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b>	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-37	57-50
	макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль		
150	<b>картофель жар. из вареного 150</b>	Калорийность-269, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-29	25-46
	картофель, масло растительное, соль		
200	<b>Компот из апельсинов</b>	Калорийность-141, Углеводы-34	23-19
	апельсин, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2	2-04
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>		38-84
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	34-13
200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	34-13
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b>	Калорийность-303, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-30	37-68
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное		
75	<b>Корж творожный</b>	Калорийность-304, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-47	39-87
	мука пшеничная, творог 5%, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, масло растительное, сода, соль, ванилин		
100	<b>Пицца школьная с п/к колбасой</b>	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		
80	<b>Лепешка сырная</b>	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-36	44-24
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста, мука пшеничная, яйцо		
75/15	<b>Булочка в шоколаде 75/15</b>	Калорийность-316, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-53	47-77
	мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное		
50	<b>Булочка " Творожная "</b>	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-26	20-48
	мука пшеничная, творог 5%, яйцо столовое, сахар - песок, дрожжи, масло сливочное, соль, ванилин		
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-68
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
30	<b>Батон нарезной</b>	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