

МЕНЮ НА 15 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	Сыр порц.	Калорийность-105, Белки-8, Жиры-8	44-75
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8	17-12
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38	40-66
200	Какао растворимый с молоком <small>молоко 2,5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</small>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18	26-61
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-43
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-687, Белки-24, Жиры-34, Углеводы-71	135-57
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <small>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
75	Шницель из свинины 75 <small>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13	48-80
150	Каша рассып.гречневая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
200	Напиток из плодов шиповника <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	20-05
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	31-83
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	4-78
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-1 011, Белки-29, Жиры-37, Углеводы-137	164-43
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 15 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <small>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
75	Шницель из свинины 75 <small>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13	48-80
150	Каша рассып.гречневая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
200	Напиток из плодов шиповника <small>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	20-05
150	Груша	Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-15	47-75
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	4-43
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
Итого за ЦСО2		Калорийность-1 027, Белки-29, Жиры-37, Углеводы-141	180-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 15 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ****Завтрак**

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-58
----	------------------------	----------------------------------	--------------

50	Шницель из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-203, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-8	32-38
100	Каша рассыпчатая гречневая <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	17-74
20	Огурец свежий	Калорийность-2	6-98
200	Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18	26-61
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	3-71
Итого за Завтрак		Калорийность-618, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-62	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-58
75	Шницель из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13	48-80
130	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-31	23-06
200	Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18	26-61
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	4-95
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-783, Белки-30, Жиры-39, Углеводы-78	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 15 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/2	Суп картофель. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	14-03
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
100	Рис отварной 100 <i>крупя рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	17-89
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	3-12
17	Хлеб столичный	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8	2-42
Итого за Обед		Калорийность-550, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-82	110-00

Обед льготный

250/2	Суп картофель. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	14-03
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
100	Рис отварной 100 <i>крупя рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	17-89
20	Помидор свежий	Калорийность-5, Углеводы-1	8-71
200	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	20-05
20	Хлеб столичный	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	2-77
Итого за Обед льготный		Калорийность-585, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-88	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 15 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат "Здоровье" <i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-6	25-39
100/2	Салат из пекинской капусты со св. огурцом <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп (зелень), соль йодированная</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	44-28
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
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <i>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
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
75	Котлета "По-Киевски" <i>куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-375, Белки-11, Жиры-33, Углеводы-8	72-72
75	Шницель из свинины 75 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13	48-80
200/5	Пельмени отварные с <i>пельмени мясные п/ф 1кг, масло сливочное</i>		122-74
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	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	26-84
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	Напиток из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-29	20-05
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
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
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
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
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
100	Пирожок печеный с яблоком <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-252, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-50	26-16
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