

МЕНЮ НА 16 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>			
120/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком 120/20 <i>творог, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, яйцо столовое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, соль, ванилин</i>	Калорийность-355, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-32	102-68
200/10	Каша жидкая молочная манная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-256, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-33	39-16
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	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-751, Белки-35, Жиры-25, Углеводы-96	154-26
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/15/ 20/10/2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон, кислота</i>	Калорийность-182, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-12	34-33
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-4	56-66
150	Каша перловая рассып. 150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	15-28
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	20-61
45	Яблоко св.	Калорийность-21, Углеводы-4	10-53
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	4-40
28	Хлеб столичный	Калорийность-65, Белки-2, Углеводы-14	3-93
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-950, Белки-27, Жиры-47, Углеводы-103	145-74
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 16 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/15/ 20/10/2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон, кислота</i>	Калорийность-182, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-12	34-33
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-4	56-66
150	Каша перловая рассып. 150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	15-28
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	20-61
190	Яблоко св.	Калорийность-89, Жиры-1, Углеводы-19	44-46
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	4-45
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
Итого за ЦСО2		Калорийность-1 023, Белки-27, Жиры-48, Углеводы-119	180-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 16 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ****Завтрак**

100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	86-98
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
40	Апельсин	Калорийность-17, Углеводы-3	9-15
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	3-93
Итого за Завтрак		Калорийность-437, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-59	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
100/20	Запеканка из творога со сгущ. молоком <i>творог 5%, молоко сгущенное, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i>	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-29	86-98
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
115	Банан	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-24	24-41
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-67
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-542, Белки-26, Жиры-11, Углеводы-83	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 16 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/20/ 10/2	Свекольник с яйцом , сметаной , зеленью <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-12	23-94
40/40	Гуляш из свинины 40/40 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная</i>	Калорийность-273, Белки-9, Жиры-25, Углеводы-2	50-09
100	Каша перловая рассып.100 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	10-22
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	20-61
37	Хлеб столичный	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	5-14
Итого за Обед		Калорийность-728, Белки-19, Жиры-38, Углеводы-77	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/ 20/10/2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-182, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-12	34-33
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-4	56-66
150	Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	15-28
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	20-61
22	Хлеб столичный	Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-11	3-12
Итого за Обед льготный		Калорийность-849, Белки-24, Жиры-47, Углеводы-82	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 16 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат "Мясной" <i>картофель, огурцы свежие, говядина (лопатка), капуста б/к, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, томатная паста., укроп (зелень)</i>	Калорийность-155, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-7	20-32
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом	Калорийность-125, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-9	18-31

100	Салат из пекин.капусты с перием 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
250/15/ 20/10/2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной,с мясом <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-182, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-12	34-33
110	Котлета " Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-348, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-19	62-75
50/50	Рыба запеченная, под маринадом <i>вода, треска, морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста., соль йодированная, сахар, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-154, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-7	89-50
58	Котлета отбивная (свинина) <i>свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-320, Белки-11, Жиры-28, Углеводы-6	53-91
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
150	Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	15-28
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	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	27-91
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	20-61
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
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 столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-36	44-24
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
90	Беляш школьный <i>мука пшеничная, свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа</i>	Калорийность-253, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-26	36-20
75	Сочни северные с курицей <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное</i>	Калорийность-206, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	30-64
102	Булочка с джемом обсыпная <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-416, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-63	44-00
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