

МЕНЮ НА 17 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>			
25	Сыр порц.	Калорийность-88, Белки-7, Жиры-7	37-29
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8	17-12
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</small>	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-11	40-74
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-530, Белки-18, Жиры-31, Углеводы-44	128-19
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 10/2	Щи из квашеной капусты с картофелем, со сметаной, зеленью с мясом (филе) <small>капуста квашеная, картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), мука пшеничная, томатная паста., чеснок</small>	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-9	48-82
75	Биточки "По - беларусски" <small>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль</small>	Калорийность-321, Белки-12, Жиры-30, Углеводы-2	61-63
150	Рис отварной 150 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	26-84
15	Огурец свежий	Калорийность-2	5-23
200	Напиток вишневый <small>вода, вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-108, Углеводы-26	23-34
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	3-15
20	Хлеб столичный	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	2-80
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-911, Белки-25, Жиры-47, Углеводы-97	171-81
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 17 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 10/2	Щи из квашеной капусты с картофелем, со сметаной, зеленью с мясом (филе) <small>капуста квашеная, картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), мука пшеничная, томатная паста., чеснок</small>	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-9	48-82
75	Биточки "По - беларусски" <small>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль</small>	Калорийность-321, Белки-12, Жиры-30, Углеводы-2	61-63
150	Рис отварной 150 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	26-84
30	Огурец свежий	Калорийность-3	10-47
200	Напиток вишневый <small>вода, вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-108, Углеводы-26	23-34
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-69
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
Итого за ЦСО2		Калорийность-959, Белки-26, Жиры-47, Углеводы-107	180-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 17 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ****Завтрак**

75	Биточки "По - беларусски" <small>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль</small>	Калорийность-321, Белки-12, Жиры-30, Углеводы-2	61-63
100	Рис отварной 100	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	17-89

	<i>крупa рисовая, масло сливочное, соль</i>		
40	Огурец свежий	Калорийность-4	13-96
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	4-53
Итого за Завтрак		Калорийность-608, Белки-17, Жиры-34, Углеводы-58	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
75	Биточки "По - беларусски"	Калорийность-321, Белки-12, Жиры-30, Углеводы-2	61-63
	<i>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
100	Рис отварной 100	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	17-89
	<i>крупa рисовая, масло сливочное, соль</i>		
25	Огурец свежий	Калорийность-3	8-72
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18	26-61
	<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>		
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	5-15
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-694, Белки-23, Жиры-39, Углеводы-63	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 17 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/ 2	Щи из квашенной капусты со сметаной.с зеленью	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9	39-13
	<i>капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), мука пшеничная, томатная паста., чеснок</i>		
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	Калорийность-265, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	41-11
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
100	Картофель отварной	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	17-78
	<i>картофель, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток лимонный	Калорийность-101, Углеводы-24	8-84
	<i>сахар - песок, лимон</i>		
22	Хлеб столичный	Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-11	3-14
Итого за Обед		Калорийность-681, Белки-14, Жиры-33, Углеводы-81	110-00
<u>Обед льготный</u>			

250/20/ 10/2	Щи из квашенной капусты с картофелем,со сметаной, зеленью с мясом(филе)	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-9	48-82
	<i>капуста квашеная, картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), мука пшеничная, томатная паста., чеснок</i>		
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	Калорийность-265, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	41-11
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
100	Картофель отварной	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	17-78
	<i>картофель, масло сливочное, соль</i>		
20	Помидор свежий	Калорийность-5, Углеводы-1	8-71
200	Напиток лимонный	Калорийность-101, Углеводы-24	8-84
	<i>сахар - песок, лимон</i>		
34	Хлеб столичный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	4-74
Итого за Обед льготный		Калорийность-761, Белки-19, Жиры-36, Углеводы-88	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 17 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат "Зимний"	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-8	35-27
-----	-----------------------	--	--------------

картофель, горошек зеленый., огурцы соленые, лук зеленый (перо), морковь, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, укроп (зелень)

100/2	Салат "Любительский" капуста б/к с зеленью <i>капуста б/к, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, укроп (зелень), чеснок</i>	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-5	16-18
100	Салат "Капуста царская" зел. луком <i>капуста б/к, помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-111, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-3	26-24
250/20/ 10/2	Щи из квашеной капусты с картофелем, со сметаной, зеленью с мясом(филе) <i>капуста квашеная, картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), мука пшеничная, томатная паста., чеснок</i>	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-9	48-82
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-265, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-12	41-11
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
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	Отбивная из филе птицы <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-10	52-78
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
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	26-65
150	Макаронные изделия 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
150/20/ 5	Макаронные изделия с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-37	57-50
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	26-84
200	Напиток лимонный <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-101, Углеводы-24	8-84
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
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
110	Сочни с творогом <i>мука пшеничная, творог 5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, сметана 15%, соль, сода</i>	Калорийность-392, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-46	65-39
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
75	Ватрушка "Осенняя" с брусникой <i>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло</i>	Калорийность-208, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-41	33-89
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