

**МЕНЮ НА 18 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>			
20	<b>Колбаса п/к (порциями)</b> <i>колбаса п/к</i>	Калорийность-75, Белки-3, Жиры-7	<b>13-64</b>
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-75, Жиры-8	<b>17-12</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом</b> <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа «геркулес», масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-307, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-38	<b>41-33</b>
200	<b>Кофейный напиток с</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	<b>25-42</b>
35	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	<b>7-51</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b>		Калорийность-700, Белки-18, Жиры-32, Углеводы-83	<b>105-02</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
250/20/ 2/10	<b>Рассольник ленинградский с мясом ( филе) со сметаной, с зеленью</b> <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-17	<b>36-36</b>
100/250	<b>Рагу из птицы (</b> <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-611, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-33	<b>136-63</b>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	<b>13-70</b>
26	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	<b>4-08</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-21</b>
<b>Итого за ЦСО 1 обед</b>		Калорийность-1 048, Белки-41, Жиры-50, Углеводы-107	<b>194-98</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 18 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**

<b><u>ЦСО2</u></b>			
250/10/ 2	<b>Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп ( зелень)</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	<b>22-42</b>
100/250	<b>Рагу из птицы (</b> <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-611, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-33	<b>136-63</b>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	<b>13-70</b>
24	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	<b>3-74</b>
25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	<b>3-51</b>
<b>Итого за ЦСО2</b>		Калорийность-984, Белки-37, Жиры-47, Углеводы-103	<b>180-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 18 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ**

<b><u>Завтрак</u></b>			
50/125	<b>Рагу из птицы 50/125</b> <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-300, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-16	<b>62-71</b>
25	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	<b>10-89</b>

200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	25-42
32	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	4-98
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-533, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-59	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
50/125	<b>Рагу из птицы 50/125</b> <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-300, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-16	62-71
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	25-42
85	<b>Груша</b>	Калорийность-40, Углеводы-9	27-06
31	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	4-81
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-565, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-67	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 18 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ**

### **Обед**

250/10/ 2	<b>Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью</b> <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	22-42
75	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур)</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-247, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-5	57-54
100	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	13-70
37	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	5-15
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-735, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-94	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/20/ 2/10	<b>Рассольник ленинградский с мясом ( филе) со сметаной , с зеленью</b> <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-17	36-36
75	<b>Мясо "По-министерски" (филе кур)</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-247, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-5	57-54
100	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
10	<b>кукуруза консервированная порц.</b>		7-47
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	13-70
27	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-74
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-760, Белки-24, Жиры-34, Углеводы-89	<b>130-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 18 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ**

## Сотрудники

100	<b>Салат "Мясной"</b> <i>картофель, огурцы свежие, говядина 1 кат., капуста б/к, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, томатная паста., укроп ( зелень)</i>	Калорийность-155, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-7	<b>46-61</b>
100	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11	<b>14-57</b>
100	<b>Салат из пекин.капусты с перцем сладким</b> <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7	<b>37-10</b>
250/20/ 2/10	<b>Рассольник ленинградский с мясом ( филе) со сметаной , с зеленью</b> <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-17	<b>36-36</b>
50/15	<b>Поджарка из свинины</b> <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325, Белки-10, Жиры-30, Углеводы-2	<b>56-13</b>
75	<b>Мясо "По-министерски "(филе кур)</b> <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-247, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-5	<b>57-54</b>
80	<b>Филе куриное " Забава"</b> <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-3	<b>57-53</b>
50	<b>Рыба в яйце(треска) 50</b> <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-3	<b>66-55</b>
150	<b>Макаронны отварные 150</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	<b>16-76</b>
150/20/ 5	<b>Макаронны отварные с сыром 150</b> <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-37	<b>57-50</b>
150	<b>Каша рассып.гречневая 150</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	<b>26-61</b>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	<b>13-70</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	<b>25-42</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	<b>3-94</b>
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	<b>5-99</b>
7	<b>Лимон порц.</b>	Калорийность-2	<b>2-04</b>
0,5	<b>Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.</b>		<b>38-84</b>
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	<b>34-13</b>
200	<b>Напиток фруктовый 0.2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	<b>34-13</b>
100\50/ 5	<b>Блинчики с яблоками</b> <i>блинчики на молоке (оболочка), яблоки, сахар - песок, масло сливочное</i>	Калорийность-357, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-57	<b>51-23</b>
100/10	<b>Блинчики с маслом</b> <i>блинчики на молоке (оболочка), масло сливочное</i>	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-37	<b>43-44</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-68</b>
30	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-21</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	<b>6-43</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023