

МЕНЮ НА 21 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
ЦСО 1 завтрак			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-58
25	Сыр порц.	Калорийность-88, Белки-7, Жиры-7	37-29
200/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-290, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-40	40-36
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
34	Батон нарезной	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-34
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-590, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-73	107-56
ЦСО 1 обед			
250/20/10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <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	33-94
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	47-47
150	Макаронны отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
200	Компот из свежих яблок <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-115, Углеводы-28	15-92
80	Груша	Калорийность-38, Углеводы-8	25-46
102	Булочка с джемом обсыпная <small>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</small>	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
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-1 321, Белки-36, Жиры-47, Углеводы-189	192-44
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 21 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/20/10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <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	33-94
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	47-47
150	Макаронны отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
200	Компот из свежих яблок <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-115, Углеводы-28	15-92
50	Груша	Калорийность-24, Углеводы-5	15-91
102	Булочка с джемом обсыпная <small>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</small>	Калорийность-416, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-63	44-00
20	Хлеб столичный	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	2-80
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	3-20
Итого за ЦСО2		Калорийность-1 260, Белки-34, Жиры-46, Углеводы-176	180-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 21 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	47-47
100	Макаронны отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	13-07
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	22-88
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	3-40
Итого за Завтрак		Калорийность-540, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-71	104-00

Завтрак льготный

75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	47-47
150	Макаронны отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	13-07
30	Огурец свежий	Калорийность-3	10-47
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	22-88
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	3-36
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-615, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-84	120-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 21 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/ 2	Суп из овощей со сметаной с зеленью <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	19-64
75/120	Плов из птицы (филе) 75 <small>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</small>	Калорийность-404, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-33	70-39
200	Компот из свежих яблок <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-115, Углеводы-28	15-92
29	Хлеб столичный	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14	4-05
Итого за Обед		Калорийность-676, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-86	110-00

Обед льготный

250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <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	33-94
75/120	Плов из птицы (филе) 75 <small>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</small>	Калорийность-404, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-33	70-39
20	Огурец свежий	Калорийность-2	6-98
200	Компот из свежих яблок <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-115, Углеводы-28	15-92
20	Хлеб столичный	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	2-77
Итого за Обед льготный		Калорийность-732, Белки-24, Жиры-34, Углеводы-82	130-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 21 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из б/к.капусты с перцем сладким <i>капуста б/к, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	18-23
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком <i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-7	31-42
100	Винегрет овощной с кваш. капустой с зел. луком <i>картофель, свекла, капуста квашеная, морковь, масло растительное, горошек зеленый., лук зеленый (перо), соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-7	26-41
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, укроп (зелень), соль</i>	Калорийность-165, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-12	33-94
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	47-47
50/100	Плов из птицы (филе кур) 50/100 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-349, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-28	62-39
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
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	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	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	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	картофель жар. из вареного 150 <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-269, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-29	25-46
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	15-92
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
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
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