

МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
ЦСО 1 завтрак			
30	Колбаса п/к (порциями) колбаса п/к	Калорийность-112, Белки-5, Жиры-10	20-46
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8	17-12
200/10	Каша вязкая молочная пшенинная с маслом молоко пастеризованное2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38	40-66
200	Кофейный напиток с молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	25-42
33	Батон нарезной	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17	7-08
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-715, Белки-19, Жиры-34, Углеводы-81	110-74
ЦСО 1 обед			
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
75	Биточек из свинины 75 свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13	48-80
150	Каша рассып.гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
30	Огурец свежий	Калорийность-3	10-47
200	Компот из свежих груш груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	19-15
200	Апельсин	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-16	45-76
35	Хлеб столичный	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	4-91
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	5-41
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-1 057, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-147	189-26
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2

250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
75	Биточек из свинины 75 свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13	48-80
150	Каша рассып.гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
30	Огурец свежий	Калорийность-3	10-47
200	Компот из свежих груш груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	19-15
170	Апельсин	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-14	38-90
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	3-71
Итого за ЦСО2		Калорийность-1 007, Белки-29, Жиры-37, Углеводы-137	180-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

75	Биточек из свинины 75 свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13	48-80
----	---	---	--------------

100	Каша рассыпчатая гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	17-74
20	Огурец свежий	Калорийность-2	6-98
200	Кофейный напиток с молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	25-42
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	5-06
Итого за Завтрак		Калорийность-689, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-79	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
35	Колбаса п/к (порциями) колбаса п/к	Калорийность-131, Белки-6, Жиры-12	23-87
75	Биточек из свинины 75 свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-305, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-13	48-80
100	Каша рассыпчатая гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24	17-74
200	Кофейный напиток с молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый	Калорийность-152, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	25-42
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	4-17
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-805, Белки-27, Жиры-43, Углеводы-77	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	14-03
40/40	Гуляш из свинины 40/40 свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная	Калорийность-273, Белки-9, Жиры-25, Углеводы-2	50-09
100	Капуста тушенная 100 капуста б/к, томатная паста., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	19-54
200	Компот из свежих груш груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	19-15
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	3-51
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	3-68
Итого за Обед		Калорийность-694, Белки-19, Жиры-34, Углеводы-78	110-00
<u>Обед льготный</u>			

250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
40/40	Гуляш из свинины 40/40 свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста., мука пшеничная	Калорийность-273, Белки-9, Жиры-25, Углеводы-2	50-09
100	Капуста тушенная 100 капуста б/к, томатная паста., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	19-54
20	Помидор свежий	Калорийность-5, Углеводы-1	8-71
200	Компот из свежих груш груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	19-15
31	Хлеб столичный	Калорийность-72, Белки-2, Углеводы-15	4-36
Итого за Обед льготный		Калорийность-668, Белки-18, Жиры-34, Углеводы-72	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100/2	Салат из пекинской капусты со св. помидором капуста пекинская, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп (зелень), соль йодированная	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	47-76
-------	---	--	-------

100	Салат из овощей <i>капуста б/к, помидоры свежие, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-3	29-17
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом <i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-125, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-9	18-31
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <i>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	28-15
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
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	Мясо "По -французски "(свинина) <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-293, Белки-10, Жиры-27, Углеводы-2	58-86
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
75	Биточек 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
150	Капуста тушеная 150 <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15	27-35
150	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-232, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	26-61
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 груш <i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115, Углеводы-28	19-15
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
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
60/50/1 5/15/2	Школьный бургер (котлета из птицы) <i>булочка школьная бутербродная, биточки рубленные из птицы (филе) 50, помидоры свежие, сыр твердый, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-408, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-46	75-04
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
75	Пирожок печеный с яблоком 75 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-39	18-39
75	Ватрушка "Осенняя" с брусничой <i>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-208, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-41	33-89
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-68
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