

МЕНЮ НА 23 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
ЦСО 1 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
200/10	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	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
35	Батон нарезной	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-51
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-709, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-95	137-59
ЦСО 1 обед			
250/20/ 10/2	Борщ со св.капустой, с кар.мясом(филе.),смет., <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-13	31-52
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
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	26-84
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	20-61
120	Груша	Калорийность-56, Углеводы-12	38-12
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-860, Белки-20, Жиры-36, Углеводы-114	162-41
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 23 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 10/2	Борщ со св.капустой, с кар.мясом(филе.),смет., <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-13	31-52
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
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	26-84
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	20-61
175	Груша	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	55-71
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
Итого за ЦСО2		Калорийность-886, Белки-20, Жиры-36, Углеводы-120	180-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 23 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****Завтрак**

120/10	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-329, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-30	95-35
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-71
Итого за Завтрак		Калорийность-459, Белки-27, Жиры-12, Углеводы-60	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
105	Яблоко св.	Калорийность-49, Углеводы-10	24-57
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	4-51
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-479, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-68	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 23 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Обед

250/10/ 2	Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной , зелень <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	17-25
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 (гов.) <i>говядина 1 кат., лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-139, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-4	54-29
80	Рис отварной 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-21	14-31
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	20-61
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	3-54
Итого за Обед		Калорийность-515, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-72	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/20/ 10/2	Борщ со св.капустой, с кар.мясом(филе.),смет. , <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-13	31-52
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 (гов.) <i>говядина 1 кат., лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-139, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-4	54-29
100	Рис отварной 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27	17-89
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91, Углеводы-22	20-61
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	3-12
18	Хлеб столичный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-9	2-57
Итого за Обед льготный		Калорийность-620, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-85	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 23 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Сотрудники

100	Салат "Онежский" <i>капуста б/к, горошек зеленый., колбаса п/к, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-205, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-8	33-68
-----	---	--	--------------

100	Салат из б/к.капусты с морковью	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	11-95
	<i>капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>		
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-7	31-42
	<i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>		
250/20/ 10/2	Борщ со св.капустой, с кар.мясом(филе.), смет., свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-13	31-52
50/50	Рыба запеченная, под маринадом	Калорийность-154, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-7	89-50
	<i>вода, треска, морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста., соль йодированная, сахар, лимон. кислота, лавровый лист</i>		
80	Отбивная из филе птицы	Калорийность-279, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-10	52-78
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, 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>		
50/15	Поджарка из свинины	Калорийность-325, Белки-10, Жиры-30, Углеводы-2	56-13
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
150	Макароны отварные 150	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром 150	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-37	57-50
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-40	26-84
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток брусничный	Калорийность-91, Углеводы-22	20-61
	<i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-15	5-99
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
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	Калорийность-282, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-32	55-07
	<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>		
80	Лепешка сырная	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-36	44-24
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	Ватрушка "Осенняя" с брусничкой	Калорийность-208, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-41	33-89
	<i>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло</i>		
85/2	Ватрушка " Венгерская "	Калорийность-238, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-36	30-93
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), сахарная пудра, яйцо столовое, лимон, масло растительное</i>		
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-416, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-63	44-00
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
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