

МЕНЮ НА 24 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>			
15	Сыр порц.	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4	22-37
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8	17-12
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-11	40-74
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-43
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-416, Белки-9, Жиры-24, Углеводы-41	90-60
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью <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	Котлета рыбная <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-135, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-11	72-66
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	27-91
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	22-08
180	Яблоко св.	Калорийность-85, Жиры-1, Углеводы-18	42-12
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	4-06
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-817, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-126	209-40
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 24 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью <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	Котлета рыбная <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-135, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-11	72-66
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	27-91
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	22-08
50	Яблоко св.	Калорийность-24, Углеводы-5	11-70
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16	5-08
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
Итого за ЦСО2		Калорийность-772, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-117	180-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 24 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ****Завтрак**

75	Котлета рыбная <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-135, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-11	72-66
100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	18-54
15	Огурец свежий	Калорийность-2	5-23
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	3-63
Итого за Завтрак		Калорийность-349, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-52	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
75	Котлета рыбная <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-135, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-11	72-66
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	27-91
30	Огурец свежий	Калорийность-3	10-47
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59, Углеводы-15	3-94
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	5-02
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-422, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-64	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 24 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью <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
50/50	Биточки тушеные с <i>свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, огурцы соленые, соль, масло растительное, томатная паста.</i>	Калорийность-284, Белки-9, Жиры-25, Углеводы-6	51-97
100	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	22-08
17	Хлеб столичный	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8	2-34
Итого за Обед		Калорийность-737, Белки-17, Жиры-36, Углеводы-86	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/20/ 2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной, с зеленью <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
50/50	Биточки тушеные с <i>свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, огурцы соленые, соль, масло растительное, томатная паста.</i>	Калорийность-284, Белки-9, Жиры-25, Углеводы-6	51-97
100	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
10	Горошек зеленый порц.	Калорийность-4, Углеводы-1	4-79
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	22-08
26	Хлеб столичный	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13	3-61
Итого за Обед льготный		Калорийность-810, Белки-22, Жиры-39, Углеводы-91	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 24 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

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 из пекин.капусты с перцем сладким <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7	37-10
100	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11	14-57
250/20/ 2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью <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
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
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
50/50	Биточки тушеные с <i>свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, огурцы соленые, соль, масло растительное, томатная паста.</i>	Калорийность-284, Белки-9, Жиры-25, Углеводы-6	51-97
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	27-91
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
150/20/ 5	Макароны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-37	57-50
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-30	22-08
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
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-36	44-24
52/50	Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло</i>	Калорийность-303, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-30	37-68
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