

**МЕНЮ НА 25 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>			
40	<b>Яйцо вареное 40</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	<b>16-58</b>
10	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-75, Жиры-8	<b>17-12</b>
200/10	<b>Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом</b> <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа «геркулес», масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-307, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-38	<b>41-33</b>
150/50/15	<b>Чай с молоком</b> <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	<b>12-36</b>
30	<b>Батон нарезной</b>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	<b>6-43</b>
<b>Итого за ЦСО 1 завтрак</b>		Калорийность-610, Белки-17, Жиры-28, Углеводы-71	<b>93-82</b>
<b><u>ЦСО 1 обед</u></b>			
250/20/2	<b>Суп картофельный с рыбой свежей ( треска)</b> <small>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп ( зелень)</small>	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	<b>45-33</b>
50/100	<b>Плов из свинины</b> <small>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</small>	Калорийность-435, Белки-14, Жиры-30, Углеводы-28	<b>69-32</b>
200	<b>Компот из чернослива</b> <small>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-124, Белки-1, Углеводы-29	<b>22-57</b>
190	<b>Груша</b>	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	<b>60-48</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-68</b>
27	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>3-80</b>
<b>Итого за ЦСО 1 обед</b>		Калорийность-918, Белки-25, Жиры-35, Углеводы-125	<b>206-18</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>300-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 25 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**

<b><u>ЦСО2</u></b>			
250/20/2	<b>Суп картофельный с рыбой свежей ( треска)</b> <small>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп ( зелень)</small>	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-21	<b>45-33</b>
50/100	<b>Плов из свинины</b> <small>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</small>	Калорийность-435, Белки-14, Жиры-30, Углеводы-28	<b>69-32</b>
200	<b>Компот из чернослива</b> <small>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-124, Белки-1, Углеводы-29	<b>22-57</b>
110	<b>Груша</b>	Калорийность-52, Углеводы-11	<b>35-02</b>
27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>4-21</b>
25	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-12	<b>3-55</b>
<b>Итого за ЦСО2</b>		Калорийность-868, Белки-24, Жиры-34, Углеводы-115	<b>180-00</b>

Бухгалтер

Зав.  
производствомДиректор  
школы**МЕНЮ НА 25 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ**

<b><u>Завтрак</u></b>			
50/100	<b>Плов из свинины</b> <small>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</small>	Калорийность-435, Белки-14, Жиры-30, Углеводы-28	<b>69-32</b>
150/50/15	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	<b>12-36</b>

молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой

75	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-35, Углеводы-7	<b>17-55</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>4-77</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-627, Белки-17, Жиры-32, Углеводы-67	<b>104-00</b>
<b><u>Завтрак льготный</u></b>			
50/100	<b>Плов из свинины</b>	Калорийность-435, Белки-14, Жиры-30, Углеводы-28	<b>69-32</b>
<i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>			
150/50/15	<b>Чай с молоком</b>	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	<b>12-36</b>
<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
140	<b>Яблоко св.</b>	Калорийность-66, Жиры-1, Углеводы-14	<b>32-76</b>
36	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-18	<b>5-56</b>
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		Калорийность-672, Белки-18, Жиры-32, Углеводы-76	<b>120-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 25 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ**

### **Обед**

250/10/2	<b>Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью</b>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	<b>16-89</b>
<i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</i>			
50/125	<b>Рагу из птицы 50/125</b>	Калорийность-300, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-16	<b>62-71</b>
<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>			
15	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-2	<b>5-23</b>
200	<b>Компот из чернослива</b>	Калорийность-124, Белки-1, Углеводы-29	<b>22-57</b>
<i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
19	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	<b>2-60</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-579, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-64	<b>110-00</b>
<b><u>Обед льготный</u></b>			
250/15/10/2	<b>Щи из св. капусты с картоф., мясом( филе), сметаной. зеленью</b>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	<b>26-86</b>
<i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</i>			
50/125	<b>Рагу из птицы 50/125</b>	Калорийность-300, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-16	<b>62-71</b>
<i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, мука пшеничная</i>			
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	<b>13-07</b>
200	<b>Компот из чернослива</b>	Калорийность-124, Белки-1, Углеводы-29	<b>22-57</b>
<i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
34	<b>Хлеб столичный</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	<b>4-79</b>
<b>Итого за Обед льготный</b>		Калорийность-597, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-73	<b>130-00</b>
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

## **МЕНЮ НА 25 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ**

### **Сотрудники**

100	<b>Салат "Морковь острая"</b>	Калорийность-139, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10	<b>14-73</b>
<i>морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота</i>			
100	<b>Икра свекольная</b>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11	<b>14-57</b>
<i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>			

100	<b>Салат из б/к.капусты с морковью</b> <i>капуста б/к, морковь, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	<b>11-95</b>
250/15/ 10/2	<b>Щи из св. капусты с картоф., мясом( филе), сметаной, зеленью</b> <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</i>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	<b>26-86</b>
50/100	<b>Плов из свинины</b> <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</i>	Калорийность-435, Белки-14, Жиры-30, Углеводы-28	<b>69-32</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>
75	<b>Мясо "По -французки "( свинина)</b> <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-293, Белки-10, Жиры-27, Углеводы-2	<b>58-86</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>
82	<b>Котлеты "Домашние"</b> <i>говядина 1 кат., свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-232, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-9	<b>64-98</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>
150	<b>Картофель отварной 150</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	<b>26-65</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>
200	<b>Компот из чернослива</b> <i>чернослив, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-124, Белки-1, Углеводы-29	<b>22-57</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>
52/50	<b>Сосиска в тесте запеченная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло</i>	Калорийность-303, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-30	<b>37-68</b>
80	<b>Лепешка сырная</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо</i>	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-36	<b>44-24</b>
75/15	<b>Булочка "Домашняя" с сахаром</b> <i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие</i>	Калорийность-346, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-59	<b>30-61</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