

МЕНЮ НА 28 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
ЦСО 1 завтрак			
30	Сыр порц.	Калорийность-105, Белки-8, Жиры-8	44-75
50/5	Сосиски отварные с маслом 50/5 сосиски, масло сливочное	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-16	34-92
106/10	Омлет натуральный 106/10 яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль	Калорийность-235, Белки-11, Жиры-20, Углеводы-2	55-85
200	Какао растворимый с молоком молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18	26-61
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	6-43
Итого за ЦСО 1 завтрак			168-56
ЦСО 1 обед			
250/15/2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	24-62
75	Шницель 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	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	15-92
80	Банан	Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-17	16-98
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	4-15
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-21
Итого за ЦСО 1 обед			131-44
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 28 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2			
250/15/2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	24-62
75	Шницель 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	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37	16-76
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	15-92
300	Банан	Калорийность-288, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-63	63-69
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	5-46
34	Хлеб столичный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	4-75
Итого за ЦСО2			180-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 28 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-58
50	Шницель из свинины 50 свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-203, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-8	32-38
100	Макаронны отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	13-07
200	Какао растворимый с молоком молоко 2.5%ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18	26-61
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	4-17
Итого за Завтрак		Калорийность-620, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-66	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-58
75	Шницель 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	Макаронны отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11-19
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	13-07
200	Какао растворимый с молоком молоко 2.5%ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	Калорийность-139, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18	26-61
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	3-75
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-715, Белки-27, Жиры-37, Углеводы-69	120-00
Бухгалтер		Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 28 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/2	Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, укроп (зелень)	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-18	13-98
50	Биточек из говядины 50 говядина 1 кат., хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-147, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-8	51-19
100	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25	17-78
20	Огурец соленый	Калорийность-3	7-36
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	15-92
27	Хлеб столичный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-77
Итого за Обед		Калорийность-588, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-92	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	24-62
50	Биточек из говядины 50 говядина 1 кат., хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-147, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-8	51-19
150	Картофель отварной 150 картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	26-65
20	Огурец соленый	Калорийность-3	7-36
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115, Углеводы-28	15-92
30	Хлеб столичный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	4-26
Итого за Обед льготный		Калорийность-626, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-93	130-00
Бухгалтер		Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 28 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100/2	Салат из пекинской капусты со св. огурцом <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп (зелень), соль йодированная</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	44-28
100	Винегрет овощной с сол. огур.с луком и зел. гор. <i>картофель, лук репчатый, свекла, горошек зеленый, морковь, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-116, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	19-44
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
250/15/2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе),с зеленым <i>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	24-62
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
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	Шницель 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
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	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
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24	26-65
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
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</i>	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-36	44-24
75	Ватрушка с брусникой <i>мука пшеничная, брусника, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-45	31-94
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
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

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023