

МЕНЮ НА 30 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 |
| 19 | Хлеб пшеничный | Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9 | 2-96 |
| Итого за ЦСО 1 завтрак | | Калорийность-662, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-86 | 133-04 |
| ЦСО 1 обед | | | |
| 250/15/ 10/2 | Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью <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 | 30-26 |
| 80 | Биточки "Гнёзда" (свин.) с сыром и помидорами <i>свинина б/к (лопатка), помидоры свежие, сыр твердый, лук репчатый, яйцо столовое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль</i> | Калорийность-285, Белки-12, Жиры-25, Углеводы-4 | 93-26 |
| 150 | Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24 | 27-91 |
| 200 | Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-102, Углеводы-25 | 10-23 |
| 19 | Хлеб пшеничный | Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9 | 2-92 |
| 17 | Хлеб столичный | Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8 | 2-38 |
| Итого за ЦСО 1 обед | | Калорийность-713, Белки-20, Жиры-34, Углеводы-81 | 166-96 |
| ИТОГО | | | 300-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 30 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

| | | | |
|----------------------|---|---|---------------|
| 250/15/ 10/2 | Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью <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 | 30-26 |
| 80 | Биточки "Гнёзда" (свин.) с сыром и помидорами <i>свинина б/к (лопатка), помидоры свежие, сыр твердый, лук репчатый, яйцо столовое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль</i> | Калорийность-285, Белки-12, Жиры-25, Углеводы-4 | 93-26 |
| 150 | Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24 | 27-91 |
| 30 | Огурец свежий | Калорийность-3 | 10-47 |
| 200 | Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-102, Углеводы-25 | 10-23 |
| 27 | Хлеб пшеничный | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13 | 4-22 |
| 26 | Хлеб столичный | Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13 | 3-65 |
| Итого за ЦСО2 | | Калорийность-756, Белки-21, Жиры-34, Углеводы-89 | 180-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 30 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ**

Завтрак

| | | | |
|----------------------------------|---|--|---------------|
| 100/20 | Запеканка из творога с джемом <i>творог, джем, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i> | Калорийность-292, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-32 | 83-31 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59, Углеводы-15 | 3-94 |
| 60 | Банан | Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-13 | 12-73 |
| 26 | Хлеб пшеничный | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13 | 4-02 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-470, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-72 | 104-00 |
| <u>Завтрак льготный</u> | | | |
| 100/20 | Запеканка из творога с джемом <i>творог, джем, сахар - песок, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, яйцо столовое, соль, ванилин</i> | Калорийность-292, Белки-21, Жиры-9, Углеводы-32 | 83-31 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59, Углеводы-15 | 3-94 |
| 130 | Банан | Калорийность-125, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-27 | 27-60 |
| 33 | Хлеб пшеничный | Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16 | 5-15 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-553, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-91 | 120-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 30 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

| | | | |
|-------------------------------|---|--|---------------|
| 250/10/ 2 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной с зеленью <i>капуста б/к, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, соль, укроп (зелень), томатная паста.</i> | Калорийность-110, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10 | 17-16 |
| 50 | Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-203, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-8 | 49-32 |
| 100 | Картофель отварной <i>картофель, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25 | 18-61 |
| 30 | Огурец свежий | Калорийность-3 | 10-47 |
| 200 | Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-102, Углеводы-25 | 10-23 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 4-21 |
| Итого за Обед | | Калорийность-642, Белки-14, Жиры-28, Углеводы-82 | 110-00 |
| <u>Обед льготный</u> | | | |
| 250/15/ 10/2 | Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной. зеленью <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 | 30-26 |
| 50 | Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-203, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-8 | 49-32 |
| 100 | Картофель отварной <i>картофель, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25 | 18-61 |
| 20 | Огурец свежий | Калорийность-2 | 6-98 |
| 25 | Помидор свежий | Калорийность-6, Углеводы-1 | 10-89 |
| 200 | Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-102, Углеводы-25 | 10-23 |
| 26 | Хлеб столичный | Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-13 | 3-71 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-615, Белки-14, Жиры-26, Углеводы-81 | 130-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 30 НОЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

| | | | |
|-----------------|---|--|--------|
| 100 | Салат " По- Французки " <i>морковь, яблоки, огурцы соленые, горошек зеленый., масло растительное, лук репчатый, укроп (зелень)</i> | Калорийность-122, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-6 | 27-15 |
| 100 | Салат "По-Коми- Пустыни" <i>капуста квашеная, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i> | Калорийность-151, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3 | 80-80 |
| 100 | Салат "Здоровье" <i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i> | Калорийность-141, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-6 | 25-64 |
| 250/15/ 10/2 | Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе), сметаной, зеленью <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 | 30-26 |
| 50/50 | Рыба тушеная с овощами (треска) <i>треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист</i> | Калорийность-110, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-5 | 105-90 |
| 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 | 89-58 |
| 80 | Биточки "Гнёзда" (свин.) с сыром и помидорами <i>свинина б/к (лопатка), помидоры свежие, сыр твердый, лук репчатый, яйцо столовое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль</i> | Калорийность-285, Белки-12, Жиры-25, Углеводы-4 | 93-26 |
| 80 | Отбивная из филе птицы <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i> | Калорийность-279, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-10 | 65-08 |
| 150 | Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-155, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24 | 27-91 |
| 150 | Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-217, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-37 | 16-76 |
| 150/20/ 5 | Макаронны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-329, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-37 | 58-53 |
| 200 | Напиток апельсиновый <i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-102, Углеводы-25 | 10-23 |
| 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 | 55-62 |
| 75 | Сочни северные с курицей <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., куриные грудки филе, мука пшеничная, яйцо столовое, лук репчатый, соль, масло растительное</i> | Калорийность-206, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25 | 36-33 |
| 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 |
| 85/2 | Ватрушка " Венгерская " <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и</i> | Калорийность-238, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-36 | 30-93 |
| 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