

МЕНЮ НА 2 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
ЦСО 1 завтрак			
30	Колбаса п/к (порциями) <i>колбаса п/к</i>	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10,14, Углеводы-0,06	20-46
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	17-12
200/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры-11,28, Углеводы-39,57	40-36
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	25-42
50	Яблоко св.	Калорийность-23,5, Белки-0,02, Жиры-0,2, Углеводы-4,9	11-70
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-43
Итого за ЦСО 1 завтрак			121-49
ЦСО 1 обед			
250/15/ 20/10/2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон, кислота</i>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	37-67
75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-58
150	Макаронные изделия отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-76
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02, Углеводы-0,12	6-98
200	Компот из свежих груш <i>груша, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,54, Белки-0,16, Жиры-0,12, Углеводы-28,07	19-15
85/2	Ватрушка " Венгерская " <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), сахарная пудра, яйцо столовое, лимон, масло растительное</i>	Калорийность-237,89, Белки-11,04, Жиры-4,37, Углеводы-36,39	30-93
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	3-93
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	3-51
Итого за ЦСО 1 обед			178-51
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 2 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/15/ 20/10/2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон, кислота</i>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	37-67
75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-58
150	Макаронные изделия отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-76
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02, Углеводы-0,12	6-98
200	Компот из свежих груш <i>груша, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,54, Белки-0,16, Жиры-0,12, Углеводы-28,07	19-15
85/2	Ватрушка " Венгерская " <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников), сахарная пудра, яйцо столовое, лимон, масло растительное</i>	Калорийность-237,89, Белки-11,04, Жиры-4,37, Углеводы-36,39	30-93
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-72
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-21
Итого за ЦСО2			180-00

МЕНЮ НА 2 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ**Завтрак**

75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-58
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углеводы-37.05	16-76
200	Кофейный напиток с молоком пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26.76	25-42
14	Хлеб пшеничный	Калорийность-32,9, Белки-1,06, Жиры-0,11, Углеводы-6.89	2-24
Итого за Завтрак			104-00

Завтрак льготный

75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-58
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углеводы-37.05	16-76
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1.14	13-07
200	Кофейный напиток с молоком пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26.76	25-42
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0.26. Углеводы-16.24	5-17
Итого за Завтрак льготный			120-00

МЕНЮ НА 2 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ**Обед**

250/20/ 10/2	Свекольник с яйцом , сметаной , зеленью <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17	23-90
50	Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16. Углеводы-7.99	49-32
150	Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4.88. Углеводы-33.49	15-28
200	Компот из свежих груш <i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,54, Белки-0,16, Жиры-0.12. Углеводы-28.07	19-15
17	Хлеб столичный	Калорийность-39,44, Белки-0,95, Жиры-0.19. Углеводы-8.4	2-35
Итого за Обед			110-00

Обед льготный

250/20/ 10/2	Свекольник с яйцом , сметаной , зеленью <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17	23-90
50	Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16. Углеводы-7.99	49-32
150	Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4.88. Углеводы-33.49	15-28
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1.14	13-07
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	5-23
200	Компот из свежих груш <i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,54, Белки-0,16, Жиры-0.12. Углеводы-28.07	19-15
29	Хлеб столичный	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0.32. Углеводы-14.33	4-05
Итого за Обед льготный			130-00

МЕНЮ НА 2 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ**Сотрудники**

100/2	Салат " Любительский " капуста пекин. с зеленью <i>капуста пекинская, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, чеснок, укроп (зелень)</i>	Калорийность-131,78, Белки-2,89, Жиры-11,24, Углеводы-4,55	36-68
100/2	Салат " Столичный " <i>куриные грудки филе, картофель, огурцы свежие, горошек зеленый., масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-221,48, Белки-9,06, Жиры-18,15, Углеводы-5,06	59-35
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-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	37-10
250/15/ 20/10/2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной,с мясом <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	37-67
50	Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	49-32
50/15	Поджарка из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	89-58
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-58
80	Отбивная из филе птицы <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4	65-08
150	Каша перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	15-28
150	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-231,92, Белки-7,91, Жиры-6,4, Углеводы-35,76	26-61
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-76
150/20/ 5	Макаронны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	58-53
200	Компот из свежих груш <i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,54, Белки-0,16, Жиры-0,12, Углеводы-28,07	19-15
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-99
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	2-04
0,5	Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.		38-84
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	34-13
200	Напиток фруктовый 0.2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	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</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	55-62
102	Булочка с джемом обсыпная <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	44-00
75	Ватрушка с брусникой <i>мука пшеничная, брусника, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло</i>	Калорийность-223,58, Белки-4,88, Жиры-2,7, Углеводы-44,76	31-94
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-68
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-21
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	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