

МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
ЦСО 1 завтрак			
25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	38-89
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	17-12
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</small>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	40-74
150/50/15	Чай с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-36
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-43
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-477,51, Белки-13,16, Жиры-27,67, Углеводы-43,55	115-54
ЦСО 1 обед			
250/20/2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска) <small>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</small>	Калорийность-136,1, Белки-5,98, Жиры-3,22, Углеводы-20,7	52-55
50/100	Плов из свинины <small>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</small>	Калорийность-435,36, Белки-13,52, Жиры-30, Углеводы-27,64	103-82
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	5-23
200	Напиток грушевый <small>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-107,77, Белки-0,1, Жиры-0,08, Углеводы-26,58	14-16
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	4-49
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-21
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-818,63, Белки-23,59, Жиры-33,88, Углеводы-104,01	184-46
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/20/2	Суп картофельный с рыбой свежей (треска) <small>картофель, треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</small>	Калорийность-136,1, Белки-5,98, Жиры-3,22, Углеводы-20,7	52-55
50/100	Плов из свинины <small>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый, масса тушеного мяса</small>	Калорийность-435,36, Белки-13,52, Жиры-30, Углеводы-27,64	103-82
200	Напиток грушевый <small>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-107,77, Белки-0,1, Жиры-0,08, Углеводы-26,58	14-16
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-21
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16,73	5-26
Итого за ЦСО2		Калорийность-828,73, Белки-23,86, Жиры-33,9, Углеводы-106,47	180-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ****Завтрак**

20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-11
52/5	Сосиски отварные с маслом <small>сосиски, масло сливочное</small>	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	36-19
100	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-154,62, Белки-5,27, Жиры-4,26, Углеводы-23,84	17-74

<i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>			
150/50/ 15	Чай с молоком	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-36
<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
31	Батон нарезной	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93	6-60
Итого за Завтрак			104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
25	Сыр порц.	Калорийность-87,5, Белки-6,58, Жиры-6,65	38-89
52/5	Сосиски отварные с маслом	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	36-19
<i>52/5 сосиски, масло сливочное</i>			
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-231,92, Белки-7,91, Жиры-6,4, Углеводы-35,76	26-61
<i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>			
150/50/ 15	Чай с молоком	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-36
<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
28	Батон нарезной	Калорийность-73,36, Белки-2,1, Жиры-0,81, Углеводы-14,39	5-95
Итого за Завтрак льготный			120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/2	Суп картофельный с макар. изд., зелень	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	18-02
<i>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, укроп (зелень)</i>			
60/50	Тефтели (свин.) в томатном соусе без риса	Калорийность-263,87, Белки-7,49, Жиры-20,08, Углеводы-13,15	54-62
<i>соус томатный, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
100	Рис отварной 100	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	17-89
<i>крупя рисовая, масло сливочное, соль</i>			
200	Напиток грушевый	Калорийность-107,77, Белки-0,1, Жиры-0,08, Углеводы-26,58	14-16
<i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
38	Хлеб столичный	Калорийность-88,16, Белки-2,13, Жиры-0,42, Углеводы-18,77	5-31
Итого за Обед			110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/20/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе)	Калорийность-195,15, Белки-7,22, Жиры-6,95, Углеводы-25,85	36-59
<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, вермишель, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>			
60/50	Тефтели (свин.) в томатном соусе без риса	Калорийность-263,87, Белки-7,49, Жиры-20,08, Углеводы-13,15	54-62
<i>соус томатный, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
100	Рис отварной 100	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	17-89
<i>крупя рисовая, масло сливочное, соль</i>			
200	Напиток грушевый	Калорийность-107,77, Белки-0,1, Жиры-0,08, Углеводы-26,58	14-16
<i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11,32	3-51
23	Хлеб столичный	Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	3-23
Итого за Обед льготный			130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из пекинской капусты с кукурузой <i>капуста пекинская, кукуруза консервированная, морковь, сахар - песок, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень), лимон, кислота</i>	Калорийность-80,81, Белки-1,07, Жиры-5,16, Углеводы-7,24	39-63
100	Салат "Здоровье" <i>свекла, капуста пекинская, масло растительное, сыр твердый, соль йодированная</i>	Калорийность-141,04, Белки-2,8, Жиры-11,7, Углеводы-6,01	25-64
100	Винегрет овощной с кваш. капустой с зел. луком <i>картофель, свекла, капуста квашеная, морковь, масло растительное, горошек зеленый., лук зеленый (перо), соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-126,12, Белки-1,54, Жиры-10,15, Углеводы-6,98	26-67
250/20/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе) <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, вермишель, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-195,15, Белки-7,22, Жиры-6,95, Углеводы-25,85	36-59
80	Филе куриное " Забава" <i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	70-45
110	Котлета " Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	77-34
50/50	Рыба запеченная, под маринадом <i>треска филе зам., морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста., соль йодированная, сахар - песок, лимон, кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-153,96, Белки-10,56, Жиры-9,44, Углеводы-6,6	107-18
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
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	26-84
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	27-91
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
200	Напиток грушевый <i>груша, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,77, Белки-0,1, Жиры-0,08, Углеводы-26,58	14-16
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 паста., укроп (зелень), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	55-62
75/15	Булочка в шоколаде 75/15 <i>мука пшеничная, шоколад молочный, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-316,2, Белки-8,04, Жиры-8,17, Углеводы-52,71	47-77
75	Пирожок печеный с яблоком 75 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-201,89, Белки-4,87, Жиры-2,72, Углеводы-39,29	18-39
100/20	Блинчики со сгуц. молоком <i>блинчики на молоке (оболочка), молоко сгущенное</i>	Калорийность-298,11, Белки-10,02, Жиры-7,41, Углеводы-47,72	40-25
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