

МЕНЮ НА 6 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
ЦСО 1 завтрак			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	16-58
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 пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	40-66
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-99
150	Яблоко св.	Калорийность-70,5, Белки-0,05, Жиры-0,6, Углеводы-14,7	35-10
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-41
Итого за ЦСО 1 завтрак			121-86
ЦСО 1 обед			
250/20/2	Суп картофель. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <small>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	32-57
75	Мясо "По-министерски" (филе кур) <small>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</small>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	69-10
150	Макаронны отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-76
200	Напиток лимонный <small>сахар - песок, лимон</small>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	8-84
80	Лепешка сырная <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</small>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	44-64
20	Хлеб столичный	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	2-80
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10,82	3-43
Итого за ЦСО 1 обед			178-14
ИТОГО			300-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 6 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**ЦСО2**

250/20/2	Суп картофель. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <small>картофель, горох шиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	32-57
75	Мясо "По-министерски" (филе кур) <small>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</small>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	69-10
150	Макаронны отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-76
200	Напиток лимонный <small>сахар - песок, лимон</small>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	8-84
80	Лепешка сырная <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</small>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	44-64
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-21
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	3-88
Итого за ЦСО2			180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 6 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ**Завтрак**

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	16-58
75	Мясо "По-министерски" (филе кур) <small>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</small>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	69-10
100	Макаронны отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	11-19
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	3-19
Итого за Завтрак		Калорийность-560,12, Белки-22,82, Жиры-27,71, Углеводы-54,95	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	16-58
75	Мясо "По-министерски" (филе кур) <small>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</small>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	69-10
100	Макаронны отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	11-19
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
70	Яблоко св.	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	16-38
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	2-81
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-588,32, Белки-22,69, Жиры-27,97, Углеводы-60,83	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 6 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <small>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	14-47
50	Котлета "Заводская" 50 <small>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15,69, Углеводы-8,97	49-11
100	Картофель отварной <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,94, Углеводы-24,5	18-61
40	Огурец свежий	Калорийность-4,4, Белки-0,28, Жиры-0,04	13-96
200	Напиток лимонный <small>сахар - песок, лимон</small>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	8-84
36	Хлеб столичный	Калорийность-83,52, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78	5-01
Итого за Обед		Калорийность-693,11, Белки-18,64, Жиры-26,22, Углеводы-93,88	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <small>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	32-57
50	Котлета "Заводская" 50 <small>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15,69, Углеводы-8,97	49-11
100	Картофель отварной <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,94, Углеводы-24,5	18-61
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95	10-89
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	6-98
200	Напиток лимонный <small>сахар - песок, лимон</small>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	8-84
21	Хлеб столичный	Калорийность-48,72, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37	3-00
Итого за Обед льготный		Калорийность-673,34, Белки-18,37, Жиры-26,5, Углеводы-88,86	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 6 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

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
100/2	Салат из б/к капусты со св. помидором <i>капуста б/к, помидоры свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп (зелень), соль йодированная</i>	Калорийность-85,21, Белки-1,77, Жиры-5,16, Углеводы-7,48	33-26
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком <i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>	Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28	32-15
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <i>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	32-57
50	Котлета "Заводская" 50 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15,69, Углеводы-8,97	49-11
50	Рыба в яйце(треска) 50 <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	95-39
75	Мясо "По-министерски" (филе кур) <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-246,81, Белки-12,35, Жиры-19,61, Углеводы-5,16	69-10
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	Мясо "По-министерски" (свинина) <i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, крахмал картофельный, соль</i>	Калорийность-311,21, Белки-10,12, Жиры-27,72, Углеводы-5,16	84-24
150	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-231,92, Белки-7,91, Жиры-6,4, Углеводы-35,76	26-61
150	картофель жар. из вареного 150 <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	26-97
150	Макароны 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	Макароны 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	Напиток лимонный <i>сахар - песок, лимон</i>	Калорийность-100,66, Белки-0,13, Жиры-0,01, Углеводы-24,38	8-84
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	38-61
200	Напиток фруктовый 0.2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	34-13
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	44-64
75	Пирожок печеные с зеленым луком и яйцом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из зеленого лука с яйцом, мука пшеничная, яйцо</i>	Калорийность-177,14, Белки-5,42, Жиры-3,9, Углеводы-30,08	26-83
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
110	Сочни с творогом <i>мука пшеничная, творог 5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, сметана 15%, соль, сода</i>	Калорийность-391,53, Белки-12,57, Жиры-17,27, Углеводы-46,41	65-39
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-21
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-68
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