

МЕНЮ НА 8 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
ЦСО 1 завтрак			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-11
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0 08	17-12
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа «геркулес», масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры-13,48, Углеводы-38,06	41-33
200	Какао растворимый с молоком молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	26-61
25	Батон нарезной	Калорийность-65,5, Белки-1,87, Жиры-0,72, Углеводы-12 85	5-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-656,54, Белки-21,34, Жиры-32,37, Углеводы-69,12	121-47
ЦСО 1 обед			
250/20/10/2	Борщ со св.капустой, с кар.мясом(филе.),смет., свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	35-86
75	Котлета рыбная (треска). 75 треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5.54, Углеводы-11.3	87-12
150	Пюре картофельное 150 картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5.41, Углеводы-22.03	28-98
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-05
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0,18, Углеводы-10.82	3-43
22	Хлеб столичный	Калорийность-51,04, Белки-1,23, Жиры-0 24, Углеводы-10 87	3-09
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-666,37, Белки-22,37, Жиры-19.49, Углеводы-97.25	178-53
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 8 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2

250/20/10/2	Борщ со св.капустой, с кар.мясом(филе.),смет., свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	35-86
75	Котлета рыбная (треска). 75 треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5.54, Углеводы-11.3	87-12
150	Пюре картофельное 150 картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5.41, Углеводы-22.03	28-98
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-05
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	4-68
24	Хлеб столичный	Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры-0 26, Углеводы-11 86	3-31
Итого за ЦСО2		Калорийность-689,81, Белки-23,09, Жиры-19.57, Углеводы-102.18	180-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 8 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

25	Колбаса п/к (порциями) колбаса п/к	Калорийность-93,25, Белки-4,28, Жиры-8.45, Углеводы-0.05	17-05
50	Котлета рыбная (треска) 50 треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5.37, Углеводы-7.58	58-66

100	Пюре картофельное 100 картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6. Углеводы-14,68	19-26
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26. Углеводы-16,24	5-09
Итого за Завтрак		Калорийность-434,97, Белки-15,51, Жиры-17,68. Углеводы-53,52	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-33
50	Котлета рыбная (треска) 50 треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37. Углеводы-7,58	58-66
150	Пюре картофельное 150 картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41. Углеводы-22,03	28-98
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0,26. Углеводы-16,24	5-09
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-444,31, Белки-16,26, Жиры-15,03. Углеводы-60,82	120-00
Бухгалтер		Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 8 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/2	Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень)	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	17-66
50	Биточек рубленый из птицы (паровой) куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное	Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06	41-14
100	Каша рассыпчатая гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-154,62, Белки-5,27, Жиры-4,26, Углеводы-23,84	17-74
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	10-47
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-05
21	Хлеб столичный	Калорийность-48,72, Белки-1,18, Жиры-0,23. Углеводы-10,37	2-94
Итого за Обед		Калорийность-569,99, Белки-17,23, Жиры-18,34. Углеводы-80,61	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/20/10/2	Борщ со св.капустой, с кар.мясом(филе.),смет. , свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	35-86
50	Биточек рубленый из птицы (паровой) куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное	Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06	41-14
100	Каша рассыпчатая гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-154,62, Белки-5,27, Жиры-4,26, Углеводы-23,84	17-74
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	10-47
200	Напиток из плодов шиповника плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-05
34	Хлеб столичный	Калорийность-78,88, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8	4-74
Итого за Обед льготный		Калорийность-644,07, Белки-21,95, Жиры-21,18. Углеводы-87,93	130-00
Бухгалтер		Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 8 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат " По- Французски " <i>морковь, яблоки, огурцы соленые, горошек зеленый., масло растительное, лук репчатый, укроп (зелень)</i>	Калорийность-121,83, Белки-1,14, Жиры-10.17, Углеводы-6.04	27-34
100	Салат "Капуста царская" зел. луком <i>капуста б/к, помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-111,15, Белки-1,3, Жиры-10,1, Углеводы-3,24	26-24
100	Салат из овощей с колбасой п/к <i>картофель, огурцы свежие, колбаса п/к, горошек зеленый., яйцо столовое, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-196,67, Белки-5,15, Жиры-16,62, Углеводы-6,18	32-13
250/20/ 10/2	Борщ со св.капустой, с кар.мясом(филе.),смет. , <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	35-86
75	Котлета "По-Киевски " <i>куриные грудки филе, масло сливочное, хлеб пшеничный, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-374,89, Белки-11,05, Жиры-33.08, Углеводы-8.25	82-98
50	Биточек рубленый из птицы (паровой) <i>куриные грудки филе, молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06	41-14
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
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
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5.41, Углеводы-22.03	28-98
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 из плодов шиповника <i>плоды шиповника сушеные, сахар - песок, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-131,49, Белки-0,64, Жиры-0,25, Углеводы-29,04	20-05
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
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
52/50	Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15.85, Углеводы-29.53	37-68
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	Ватрушка с вишней и джемом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-209,27, Белки-5,06, Жиры-2,65, Углеводы-41,65	29-94
100\50/ 5	Блинчики с яблоками <i>блинчики на молоке (оболочка), яблоки, сахар - песок, масло сливочное</i>	Калорийность-356,93, Белки-8,62, Жиры-10,07, Углеводы-57,27	51-23
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