

МЕНЮ НА 9 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 рисовая молочная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>	Калорийность-299,26, Белки-6,03, Жиры-11,19, Углеводы-43,43	47-16
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
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15 42	6-43
Итого за ЦСО 1 завтрак			127-24
ЦСО 1 обед			
250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе.) со сметаной зелень <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры-7,09, Углеводы-10,81	27-99
75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23 12, Углеводы-13 24	70-88
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
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 брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22 01	20-61
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13 78	4-36
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14 82	4-21
Итого за ЦСО 1 обед			172-76
ИТОГО			300-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 9 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**ЦСО2**

250/15/ 10/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе.) со сметаной зелень <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры-7,09, Углеводы-10,81	27-99
75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23 12, Углеводы-13 24	70-88
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
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1 14	13-07
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	10-47
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22 01	20-61
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16 73	5-37
34	Хлеб столичный	Калорийность-78,88, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16 8	4-77
Итого за ЦСО2			180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 9 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

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	Рис отварной 100 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4.07. Углеводы-26.68	17-89
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	6-98
200	Кофейный напиток с <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26.76	25-42
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14.27	4-60
Итого за Завтрак		Калорийность-583,7, Белки-15,92, Жиры-22.51. Углеводы-76.68	104-00

Завтрак льготный

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	Рис отварной 100 <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4.07. Углеводы-26.68	17-89
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1.14	13-07
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	10-47
200	Кофейный напиток с <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</small>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26.76	25-42
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12.79	4-04
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-584,95, Белки-16,1, Жиры-22.56. Углеводы-76.34	120-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 9 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/ 2	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью <small>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень)</small>	Калорийность-114,3, Белки-2,2, Жиры-6,83, Углеводы-10,81	14-95
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса <small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	58-63
100	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3.34. Углеводы-24.7	11-19
200	Напиток брусничный <small>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22.01	20-61
33	Хлеб столичный	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0.36. Углеводы-16.3	4-62
Итого за Обед		Калорийность-691,42, Белки-15,68, Жиры-31.39. Углеводы-85.64	110-00

Обед льготный

250/10/ 2	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью <small>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень)</small>	Калорийность-114,3, Белки-2,2, Жиры-6,83, Углеводы-10,81	14-95
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса <small>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	58-63
100	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3.34. Углеводы-24.7	11-19
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1.14	13-07
25	Огурец свежий	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	8-72
200	Напиток брусничный <small>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22.01	20-61
20	Хлеб столичный	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9.88	2-83

МЕНЮ НА 9 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ**Сотрудники**

100	Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел.	Калорийность-126,12, Белки-1,52, Жиры-10,15, Углеводы-6,96	28-92
	<i>лукoм</i> картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый, соль йодированная		
100	Салат из овощей	Калорийность-91,99, Белки-2,65, Жиры-7,49 Углеводы-2,82	29-15
	<i>капуста б/к, помидоры свежие, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>		
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	18-31
	<i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>		
250/2/5/ 10	Солянка домашняя со сметаной с зеленью	Калорийность-206,72, Белки-8,06, Жиры-15,16, Углеводы-9,07	50-97
	<i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, огурцы соленые, колбаса п/к, сосиски, сметана 15%, лимон, масло растительное, томатная паста., соль, укроп (зелень)</i>		
50/50	Рыба тушенная с овощами (треска)	Калорийность-109,99, Белки-10,34, Жиры-5,4, Углеводы-4,91	106-01
	<i>треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, сахар - песок, лимон, кислота, лавровый лист</i>		
50/15	Поджарка из свинины	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34. Углеводы-2,4	89-58
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
80	Отбивная из филе птицы	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48. Углеводы-10,4	65-08
	<i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i>		
50	Котлета "Заводская" 50	Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15,69. Углеводы-8,97	49-11
	<i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
150	Каша рассып.гречневая 150	Калорийность-231,92, Белки-7,91, Жиры-6,4. Углеводы-35,76	26-61
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01. Углеводы-37,05	16-76
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/ 5	Макаронны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	58-53
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток брусничный	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	20-61
	<i>брусника, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-99
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
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	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31. Углеводы-36,08	44-64
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо</i>		
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85. Углеводы-29,53	37-68
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14. Углеводы-63,16	44-00
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
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