

МЕНЮ НА 16 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>ЦСО 1 завтрак</u>			
30	Сыр порц.	Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98	46-67
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 молоко пастеризованное 2,3%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры-11,28, Углеводы-39,57	40-36
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-99
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-43
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-609,41, Белки-17,55, Жиры-28,39, Углеводы-70,25	116-57
<u>ЦСО 1 обед</u>			
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	18-31
250/15/2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	28-18
80	Котлеты мясо-картоф. "По-Хлыновски" свин. свинина б/к (лопатка), картофель, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное	Калорийность-324,07, Белки-10,95, Жиры-27,87, Углеводы-7,25	85-14
150	Макаронные отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-76
200	Компот из изюма изюм, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	13-70
50	Яблоко св.	Калорийность-23,5, Белки-0,02, Жиры-0,2, Углеводы-4,9	11-70
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	5-43
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-21
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-1 094,59, Белки-30,5, Жиры-47,47, Углеводы-135,43	183-43
ИТОГО			300-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 16 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

<u>ЦСО2</u>			
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	18-31
250/15/2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе), с зеленью картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	28-18
80	Котлеты мясо-картоф. "По-Хлыновски" свин. свинина б/к (лопатка), картофель, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное	Калорийность-324,07, Белки-10,95, Жиры-27,87, Углеводы-7,25	85-14
150	Макаронные отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-76
200	Компот из изюма изюм, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	13-70
50	Яблоко св.	Калорийность-23,5, Белки-0,02, Жиры-0,2, Углеводы-4,9	11-70
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10,33	3-26
21	Хлеб столичный	Калорийность-48,72, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37	2-95
Итого за ЦСО2		Калорийность-1 040,81, Белки-28,94, Жиры-47,26, Углеводы-124,09	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 16 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

80	Котлеты мясо- картофель. " По-Хлыновски" свин.	Калорийность-324,07, Белки-10,95, Жиры-27,87, Углеводы-7,25	85-14
	свинина б/к (лопатка), картофель, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное		
100	Макароны отварные	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3.34. Углеводы-24.7	11-19
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0.19. Углеводы-11.81	3-73
Итого за Завтрак		Калорийность-583,98, Белки-16,64, Жиры-31.4. Углеводы-58.73	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
80	Котлеты мясо- картофель. " По-Хлыновски" свин.	Калорийность-324,07, Белки-10,95, Жиры-27,87, Углеводы-7,25	85-14
	свинина б/к (лопатка), картофель, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное		
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углеводы-37.05	16-76
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
10	кукуруза консервированная пори.		7-47
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-99
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0.24. Углеводы-14.76	4-64
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-672,7, Белки-19,09, Жиры-33.13. Углеводы-74.24	120-00
Бухгалтер		Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 16 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/2	Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	14-80
	картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, укроп (зелень)		
50	Биточек рубленый из птицы (паровой)	Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06	41-14
	куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное		
150	Каша рассып.гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6.33. Углеводы-34.64	26-06
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	10-47
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1. Углеводы-28.13	13-70
	изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
27	Хлеб столичный	Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0.3. Углеводы-13.34	3-83
Итого за Обед		Калорийность-641,73, Белки-20,17, Жиры-18.15. Углеводы-98.73	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/2	Суп картофельный с крупой (рис) с зеленью	Калорийность-106,17, Белки-2,17, Жиры-2,99, Углеводы-17,56	14-80
	картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль, укроп (зелень)		
50	Биточек рубленый из птицы (паровой)	Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06	41-14
	куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное		
150	Каша рассып.гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6.33. Углеводы-34.64	26-06
	крупа гречневая, масло сливочное, соль		
40	Помидор свежий	Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1.52	17-43
35	Огурец свежий	Калорийность-3,85, Белки-0,25, Жиры-0,04	12-21
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1. Углеводы-28.13	13-70
	изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
33	Хлеб столичный	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0.36. Углеводы-16.3	4-66
Итого за Обед льготный		Калорийность-665,8, Белки-20,99, Жиры-18.3. Углеводы-103.21	130-00
Бухгалтер		Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 16 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	18-31
100	Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел. луком картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый, соль йодированная	Калорийность-126,12, Белки-1,52, Жиры-10,15, Углеводы-6,96	28-92
100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	37-10
250/15/2	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом (филе),с зеленью картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка (зелень)	Калорийность-137,98, Белки-4,96, Жиры-5,29, Углеводы-17,56	28-18
50/15	Поджарка из свинины свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30.34, Углеводы-2.4	89-58
50	Рыба в яйце(треска) 50 треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5.88, Углеводы-3.19	95-39
80	Котлеты мясо- картоф. " По-Хлыновски" свин. свинина б/к (лопатка), картофель, лук репчатый, яйцо столовое, сухари панировочные, масло растительное	Калорийность-324,07, Белки-10,95, Жиры-27,87, Углеводы-7,25	85-14
80	Филе куриное " Забава" куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20.53, Углеводы-3.39	70-45
150	Каша рассып.гречневая 150 крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6.33, Углеводы-34.64	26-06
150	Макароны отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01, Углеводы-37.05	16-76
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150 макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	58-53
200	Компот из изюма изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1, Углеводы-28.13	13-70
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой	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 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	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	55-62
52/50	Сосиска в тесте запеченная тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15.85, Углеводы-29.53	37-68
102	Булочка с джемом обсыпная мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15.14, Углеводы-63.16	44-00
100	Пирожок печеный с яблоком тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3.16, Углеводы-50.21	26-16
100\50/5	Блинчики с яблоками блинчики на молоке (оболочка), яблоки, сахар - песок, масло сливочное	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

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023