

МЕНЮ НА 19 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
ЦСО 1 завтрак			
55/5	Сосиски отварные с маслом 55/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-180,95, Белки-6,08, Жиры-17,27, Углеводы-0,26	37-01
106/10	Омлет натуральный 106/10 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	55-85
150/50/15	Чай с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-36
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1,02, Углеводы-17,99	7-56
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-593,26, Белки-21,24, Жиры-39,74, Углеводы-37,7	112-78
ЦСО 1 обед			
60/1	Салат из пекинской капусты со св. огурцом <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп (зелень), соль йодированная</i>	Калорийность-41,71, Белки-0,63, Жиры-3,09, Углеводы-2,31	26-63
250/20/10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, укроп (зелень), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	39-00
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	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	26-06
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	15-92
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	4-52
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-21
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-990,16, Белки-29,02, Жиры-43,72, Углеводы-118,79	187-22
ИТОГО			300-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 19 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2			
50/1	Салат из пекинской капусты со св. огурцом <i>капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, укроп (зелень), соль йодированная</i>	Калорийность-34,88, Белки-0,53, Жиры-2,59, Углеводы-1,93	22-27
250/20/10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, укроп (зелень), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	39-00
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	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	26-06
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	15-92
20	Хлеб столичный	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0,22, Углеводы-9,88	2-80
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	3-07
Итого за ЦСО2		Калорийность-938,98, Белки-27,68, Жиры-43,04, Углеводы-109,04	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 19 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

75	Котлета "Заводская" 75 свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23.12, Углеводы-13.24	70-88
100	Каша рассыпчатая гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	17-37
150/50/15	Чай с молоком молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-36
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0.18, Углеводы-10.82	3-39
Итого за Завтрак			104-00

Завтрак льготный

20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-11
50	Котлета "Заводская" 50 свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15.69, Углеводы-8.97	49-11
100	Каша рассыпчатая гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	17-37
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	5-23
150/50/15	Чай с молоком молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-36
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0.25, Углеводы-15.25	4-82
Итого за Завтрак льготный			120-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 19 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/2	Суп из овощей со сметаной с зеленью картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	19-64
75	Биточек рубленый из птицы(паровой) 75 куриные грудки филе, хлеб пшеничный, молоко пастеризованное 2,5%, соль, масло сливочное	Калорийность-189,2, Белки-12,06, Жиры-12,43, Углеводы-7,28	60-63
100	Макароньы отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3.34, Углеводы-24.7	11-19
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0.16, Углеводы-27.87	15-92
19	Хлеб столичный	Калорийность-44,08, Белки-1,06, Жиры-0.21, Углеводы-9.39	2-62
Итого за Обед			110-00

Обед льготный

250/20/10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, укроп (зелень), соль	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	39-00
75	Биточек рубленый из птицы(паровой) 75 куриные грудки филе, хлеб пшеничный, молоко пастеризованное 2,5%, соль, масло сливочное	Калорийность-189,2, Белки-12,06, Жиры-12,43, Углеводы-7,28	60-63
100	Макароньы отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3.34, Углеводы-24.7	11-19
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0.16, Углеводы-27.87	15-92
23	Хлеб столичный	Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0.25, Углеводы-11.36	3-26
Итого за Обед льготный			130-00

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 19 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100/2	Салат " Любительский " капуста б/к с зеленью <i>капуста б/к, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, укроп (зелень), чеснок</i>	Калорийность-131,71, Белки-2,89, Жиры-11,24, Углеводы-4,54	16-18
100	Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел. луком <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый, соль йодированная</i>	Калорийность-126,12, Белки-1,52, Жиры-10,15, Углеводы-6,96	28-92
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый, масло растительное, укроп (зелень), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	39-00
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
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
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
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	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6.33. Углеводы-34.64	26-06
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	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0.16. Углеводы-27.87	15-92
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
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
90	Беляш школьный <i>мука пшеничная, свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-253,27, Белки-7,82, Жиры-13.25. Углеводы-25.69	46-35
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	Пирожок печеный с яблоком <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, яйцо столовое, мука пшеничная, масло</i>	Калорийность-251,87, Белки-5,29, Жиры-3.16. Углеводы-50.21	26-16
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