

МЕНЮ НА 20 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
ЦСО 1 завтрак			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-33
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 <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
35	Батон нарезной	Калорийность-91,7, Белки-2,63, Жиры-1.02. Углеводы-17.99	7-51
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-669,86, Белки-16,01, Жиры-26.95. Углеводы-88.26	120-54
ЦСО 1 обед			
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
50/50	Биточки тушеные с <i>свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, огурцы соленые, соль, масло растительное, томатная паста.</i>	Калорийность-284,24, Белки-8,6, Жиры-25.16. Углеводы-5.66	80-50
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5.41. Углеводы-22.03	28-98
10	Огурец свежий	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	3-49
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0.06. Углеводы-30.16	22-08
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0.33. Углеводы-14.82	4-21
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0.22. Углеводы-13.78	4-34
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-844,46, Белки-22,53, Жиры-39.06. Углеводы-99.64	179-46
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 20 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

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
50/50	Биточки тушеные с <i>свинина б/к (лопатка), морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, огурцы соленые, соль, масло растительное, томатная паста.</i>	Калорийность-284,24, Белки-8,6, Жиры-25.16. Углеводы-5.66	80-50
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5.41. Углеводы-22.03	28-98
10	Огурец свежий	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	3-49
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0.06. Углеводы-30.16	22-08
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0.33. Углеводы-14.82	4-21
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0.25. Углеводы-15.25	4-88
Итого за ЦСО2		Калорийность-851,51, Белки-22,76, Жиры-39.09. Углеводы-101.11	180-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 20 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ****Завтрак**

50	Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16. Углеводы-7.99	49-32
----	---	---	--------------

100	Макароньы отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3.34. Углевопы-24.7	11-19
200	Кофейный напиток с <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2.5. Углевопы-26.76	25-42
60	Яблоко св.	Калорийность-28,2, Белки-0,02, Жиры-0.24. Углевопы-5.88	14-04
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0.21. Углевопы-12.79	4-03
Итого за Завтрак		Калорийность-588,29, Белки-15,87, Жиры-22.29. Углевопы-78.12	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
50	Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16. Углевопы-7.99	49-32
150	Макароньы отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углевопы-37.05	16-76
200	Кофейный напиток с <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2.5. Углевопы-26.76	25-42
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углевопы-9.8	23-40
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0.26. Углевопы-16.24	5-10
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-695,78, Белки-18,34, Жиры-24.17. Углевопы-97.84	120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 20 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/ 2	Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень <i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углевопы-12,3	17-66
50	Мясо "По-министерски" (филе кур) 50 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крахмал картофельный, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-151,95, Белки-7,22, Жиры-12,15, Углевопы-3,39	42-75
100	Рис отварной 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4.07. Углевопы-26.68	17-89
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	5-23
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0.06. Углевопы-30.16	22-08
31	Хлеб столичный	Калорийность-71,92, Белки-1,74, Жиры-0.34. Углевопы-15.31	4-39
Итого за Обед		Калорийность-608,65, Белки-14,42, Жиры-21.81. Углевопы-87.84	110-00
<u>Обед льготный</u>			
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, Углевопы-13,19	35-86
50	Мясо "По-министерски" (филе кур) 50 <i>куриные грудки филе, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, крахмал картофельный, соль, яйцо столовое</i>	Калорийность-151,95, Белки-7,22, Жиры-12,15, Углевопы-3,39	42-75
100	Рис отварной 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4.07. Углевопы-26.68	17-89
20	Огурец свежий	Калорийность-2,2, Белки-0,14, Жиры-0,02	6-98
200	Компот из кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0.06. Углевопы-30.16	22-08
32	Хлеб столичный	Калорийность-74,24, Белки-1,79, Жиры-0.35. Углевопы-15.81	4-44
Итого за Обед льготный		Калорийность-655,44, Белки-18,5, Жиры-24.52. Углевопы-89.23	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 20 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Винегрет овощной с сол. огур.с луком и зел. гор. <i>картофель, лук репчатый, свекла, горошек зеленый., морковь, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-116,07, Белки-1,33, Жиры-9,15, Углеводы-7,1	19-23
100	Салат "Капуста царская" с луком репч. <i>капуста б/к, помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-114,05, Белки-1,36, Жиры-10,12, Углеводы-3,87	21-19
100/20	Салат из свеклы отварной с яйцом <i>свекла, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-125,24, Белки-3,97, Жиры-8,39, Углеводы-8,5	18-31
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
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
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	Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	49-32
150	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупка гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	26-06
150	Рис отварной 150 <i>крупка рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	26-84
150	Макаронны 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	Макаронны 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 кураги <i>курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-08
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
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	44-64
75/15	Булочка "Домашняя" с сахаром <i>мука пшеничная, сахар - песок, масло сливочное, яйцо столовое, соль, дрожжи сухие</i>	Калорийность-346,22, Белки-5,74, Жиры-9,99, Углеводы-58,73	30-61
102	Булочка с джемом обсыпная <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	44-00
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