

МЕНЮ НА 22 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
ЦСО 1 завтрак			
30	Колбаса п/к (порциями) <i>колбаса п/к</i>	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10,14, Углеводы-0,06	20-46
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	17-12
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	40-74
200	Какао растворимый с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	26-61
31	Батон нарезной	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93	6-64
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-557,45, Белки-16,13, Жиры-34,54, Углеводы-44,88	111-57
ЦСО 1 обед			
250/20/ 2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	41-22
50	Биточек рыбный (треска)50 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58	58-38
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
200	Напиток вишневый <i>вода, вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,59, Белки-0,19, Жиры-0,05, Углеводы-26,44	23-34
85	Мандарины	Калорийность-32,3, Белки-0,68, Жиры-0,17, Углеводы-6,38	27-62
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
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-716,78, Белки-20,87, Жиры-21,15, Углеводы-109,42	188-43
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 22 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	41-22
50	Биточек рыбный (треска)50 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58	58-38
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
200	Напиток вишневый <i>вода, вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,59, Белки-0,19, Жиры-0,05, Углеводы-26,44	23-34
60	Мандарины	Калорийность-22,8, Белки-0,48, Жиры-0,12, Углеводы-4,5	19-49
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	4-52
29	Хлеб столичный	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	4-07
Итого за ЦСО2		Калорийность-702,61, Белки-20,53, Жиры-21,08, Углеводы-106,56	180-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 22 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ****Завтрак**

50	Биточек рыбный (треска)50 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58	58-38
----	--	--	--------------

100	Пюре картофельное 100 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6. Углеводы-14,68	19-26
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
50	Мандарины	Калорийность-19, Белки-0,4, Жиры-0,1, Углеводы-3,75	16-24
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0,22, Углеводы-13,28	4-13
Итого за Завтрак			104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
50	Биточек рыбный (треска) 50 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58	58-38
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
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
70	Мандарины	Калорийность-26,6, Белки-0,56, Жиры-0,14, Углеводы-5,25	22-74
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	3-91
Итого за Завтрак льготный			120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 22 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	23-58
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	58-63
100	Каша рассыпчатая гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	17-37
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9,84	3-12
24	Хлеб столичный	Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	3-36
Итого за Обед			110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью <i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	23-58
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	58-63
100	Каша рассыпчатая гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	17-37
200	Напиток вишневый <i>вода, вишня морож, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,59, Белки-0,19, Жиры-0,05, Углеводы-26,44	23-34
24	Хлеб столичный	Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	3-37
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	3-71
Итого за Обед льготный			130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 22 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	37-10
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком <i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>	Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28	32-15
100	Винегрет овощной с кваш. капуст. с луком репчат. <i>картофель, капуста квашеная, свекла, лук репчатый, морковь, горошек зеленый., масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-130,62, Белки-1,66, Жиры-10,17, Углеводы-7,91	23-32
250/20/ 2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью <i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	41-22
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
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
60/50	Тефтели (свин.) в томатном соусе без риса <i>соус томатный, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-263,87, Белки-7,49, Жиры-20,08, Углеводы-13,15	54-62
50/50	Рыба тушеная с овощами (треска) <i>треска филе зам., морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-109,99, Белки-10,34, Жиры-5,4, Углеводы-4,91	106-01
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	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	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	Напиток вишневый <i>вода, вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,59, Белки-0,19, Жиры-0.05. Углеводы-26.44	23-34
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</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	Ватрушка с вишней и джемом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш вишня-джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло</i>	Калорийность-209,27, Белки-5,06, Жиры-2,65, Углеводы-41,65	29-94
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