

МЕНЮ НА 27 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>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	16-58
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 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	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-43
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-478,31, Белки-14,16, Жиры- 28,36. Углеводы-41,43	108-14
<u>ЦСО 1 обед</u>			
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
76/50	Колбаски "По - домашнему" <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>	Калорийность-408,79, Белки-12,92, Жиры- 36,1. Углеводы-7,92	104-27
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
10	Огурец соленый	Калорийность-1,3, Белки-0,08, Жиры-0,01, Углеводы-0,17	3-68
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
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	5-04
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-21
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-999,64, Белки-29,88, Жиры- 50,25. Углеводы-106,11	191-86
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 27 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
76/50	Колбаски "По - домашнему" <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста., соль</i>	Калорийность-408,79, Белки-12,92, Жиры- 36,1. Углеводы-7,92	104-27
100	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры- 4,22, Углеводы-23,1	17-37

крупя гречневая, масло сливочное, соль

10	Огурец соленый	Калорийность-1,3, Белки-0,08, Жиры-0,01, Углеводы-0.17	3-68
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>		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9.84	3-12
21	Хлеб столичный	Калорийность-48,72, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10.37	2-96

Итого за ЦСО2 Калорийность-875,25, Белки-25,92, Жиры-47.94. Углеводы-84.22 **180-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 27 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

52/5	Сосиски отварные с маслом	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	36-19
	52/5		
	<i>сосиски, масло сливочное</i>		
100/20/ 5	Макаронны отварные с сыром	Калорийность-189,44, Белки-8,28, Жиры-7,32, Углеводы-23,22	42-30
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
20	Горошек зеленый порц.	Калорийность-8, Белки-0,62, Жиры-0,04, Углеводы-1.3	9-59
150/50/ 15	Чай с молоком	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-36
	<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54,05, Белки-1,75, Жиры-0,18, Углеводы-11.32	3-56

Итого за Завтрак Калорийность-514,22, Белки-17,94, Жиры-25.7. Углеводы-53.46 **104-00**

Завтрак льготный

52/5	Сосиски отварные с маслом	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	36-19
	52/5		
	<i>сосиски, масло сливочное</i>		
150/20/ 5	Макаронны отварные с сыром	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	58-53
	150		
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
20	Горошек зеленый порц.	Калорийность-8, Белки-0,62, Жиры-0,04, Углеводы-1.3	9-59
150/50/ 15	Чай с молоком	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-36
	<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
21	Хлеб пшеничный	Калорийность-49,35, Белки-1,6, Жиры-0,17, Углеводы-10.33	3-33

Итого за Завтрак льготный Калорийность-648,89, Белки-20,95, Жиры-33.19. Углеводы-66.34 **120-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 27 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/2	Суп крестьянский с крупой (пшено) и зеленью	Калорийность-98,1, Белки-1,94, Жиры-5,33, Углеводы-10,45	11-10
	<i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшено, масло растительное, соль, укроп (зелень), сметана 15%</i>		

38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	51-84
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
15	Огурец соленый	Калорийность-1,95, Белки-0,12, Жиры-0,02, Углеводы-0,26	5-52
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
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	3-56
Итого за Обед		Калорийность-595,36, Белки-15,21, Жиры-27,02, Углеводы-72,13	110-00
<u>Обед льготный</u>			
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
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	51-84
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	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
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	3-50
Итого за Обед льготный		Калорийность-698,15, Белки-20,63, Жиры-30,87, Углеводы-83,77	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 27 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	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	14-57
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
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
75	Шницель натуральный рубленый (свинина) <i>свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль</i>	Калорийность-388,15, Белки-13,53, Жиры-33,67, Углеводы-7,59	105-23

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	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 брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22.01	20-61
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
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8.31. Углеводы-36.08	44-64
75	Ватрушка "Осенняя" с брусникой <i>мука пшеничная, брусника, джем, яйцо столовое, сахар - песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло</i>	Калорийность-207,57, Белки-4,94, Жиры-2,68, Углеводы-41	33-89
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