

МЕНЮ НА 9 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
ЦСО 1 завтрак			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-11
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 молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	40-66
200	Какао растворимый с молоком молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	26-61
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-43
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-652,32, Белки-20,93, Жиры-31,13, Углеводы-71,14	121-93
ЦСО 1 обед			
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	33-07
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-58
150	Картофель отварной 150 картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	29-35
200	Компот из кураги курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-08
115	Яблоко св.	Калорийность-54,05, Белки-0,03, Жиры-0,46, Углеводы-11,27	26-91
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	3-71
24	Хлеб столичный	Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры-0,26, Углеводы-11,86	3-37
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-831,82, Белки-25,68, Жиры-26,6, Углеводы-120,65	178-07
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 9 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2

250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	33-07
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-58
150	Картофель отварной 150 картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	29-35
200	Компот из кураги курага, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-08
115	Яблоко св.	Калорийность-54,05, Белки-0,03, Жиры-0,46, Углеводы-11,27	26-91
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25, Углеводы-15,25	4-80
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-21
Итого за ЦСО2		Калорийность-862,19, Белки-26,56, Жиры-26,73, Углеводы-127,05	180-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы

МЕНЮ НА 9 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

<u>Завтрак</u>			
50/30/5	Бутерброд с колбасой <i>батон нарезной, колбаса вареная, масло сливочное</i>	Калорийность-58,21, Белки-0,78, Жиры-4.94. Углеводы-2.66	33-75
100/15/5	Макароны отварные с <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-181,86, Белки-7,95, Жиры-7,03, Углеводы-22,29	40-61
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
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-44,65, Белки-1,44, Жиры-0.15, Углеводы-9.35	3-03
Итого за Завтрак		Калорийность-423,67, Белки-15,97, Жиры-16.72. Углеводы-52.43	104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
50/30/5	Бутерброд с колбасой <i>батон нарезной, колбаса вареная, масло сливочное</i>	Калорийность-58,21, Белки-0,78, Жиры-4.94. Углеводы-2.66	33-75
150/15/5	Макароны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-319,42, Белки-11,11, Жиры-14,4, Углеводы-36,03	56-85
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
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0.14, Углеводы-8.86	2-79
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-558,88, Белки-19,06, Жиры-24.08. Углеводы-65.68	120-00
Бухгалтер		Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 9 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

<u>Обед</u>			
250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью <i>картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	14-98
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-58
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	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1, Углеводы-28.13	13-70
31	Хлеб столичный	Калорийность-71,92, Белки-1,74, Жиры-0.34, Углеводы-15.31	4-37
Итого за Обед		Калорийность-711,25, Белки-25,3, Жиры-24.94. Углеводы-96.16	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) <i>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	33-07
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-58
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	Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1, Углеводы-28.13	13-70
20	Хлеб столичный	Калорийность-46,4, Белки-1,12, Жиры-0.22, Углеводы-9.88	2-80
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-51,7, Белки-1,67, Жиры-0.18, Углеводы-10.82	3-48
Итого за Обед льготный		Калорийность-748,66, Белки-26,78, Жиры-25.42. Углеводы-102.99	130-00
Бухгалтер		Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 9 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

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	29-20
100	Салат "Капуста царская" зел. луком капуста б/к, помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)	Калорийность-111,15, Белки-1,3, Жиры-10,1, Углеводы-3,24	26-24
100	Салат "Морковь острая" морковь, масло растительное, чеснок, сахар - песок, соль йодированная, лимон. кислота	Калорийность-139,24, Белки-1,42, Жиры-10.1, Углеводы-10.38	14-73
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с мясом (филе) картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	33-07
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	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
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-58
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
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
150	Картофель отварной 150 картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4.93, Углеводы-24.49	29-35
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
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
80	Лепешка сырная тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8.31, Углеводы-36.08	44-64
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
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