

МЕНЮ НА 10 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>ЦСО 1 завтрак</u>			
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	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	40-74
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>			
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>			
32	Батон нарезной	Калорийность-83,84, Белки-2,4, Жиры-0,93, Углеводы-16,45	7-53
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-447,75, Белки-10,68, Жиры-25,07, Углеводы-44,58	101-08
<u>ЦСО 1 обед</u>			
Рассольник			
250/20 /2/10	ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	42-37
<i>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
75	Биточек рыбный (треска).75	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	84-89
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	26-84
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из вишни	Калорийность-116,56, Белки-0,32, Жиры-0,08, Углеводы-28,19	34-65
<i>вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота</i>			
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	5-49
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-68
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-787,24, Белки-21,04, Жиры-22,73, Углеводы-123,75	198-92
<u>ЦСО2</u>			
Рассольник			
250/20 /2/10	ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	42-37

картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

75	Биточек рыбный (треска).75	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	84-89
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
100	Рис отварной 100	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	17-89
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из вишни	Калорийность-116,56, Белки-0,32, Жиры-0,08, Углеводы-28,19	34-65
<i>вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота</i>			
10	Хлеб столичный	Калорийность-23,2, Белки-0,56, Жиры-0,11, Углеводы-4,94	0-20
Итого за ЦСО2		Калорийность-588,87, Белки-16,22, Жиры-20,21, Углеводы-84,8	180-00
Бухгалтер	Зав. производств	Директор школы	

МЕНЮ НА 10 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

50	Биточек рыбный (треска)50	Калорийность-96,03, Белки-6,56, Жиры-4,37, Углеводы-7,58	58-52
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	26-84
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
150/50 /15	Чай с молоком	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-36
<i>молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-86,95, Белки-2,81, Жиры-0,3, Углеводы-18,2	6-28
Итого за Завтрак		Калорийность-499,32, Белки-14,63, Жиры-12,03, Углеводы-83,16	104-00

Завтрак льготный

75	Биточек рыбный (треска).75	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5,37, Углеводы-7,58	84-89
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	26-84
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			

200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	4-33
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-453,11, Белки-12,27, Жиры-11,68, Углеводы-74,86	120-00
Бухгалтер	Зав. производств	Директор школы	

МЕНЮ НА 10 ЯНВАРЯ 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	24-65
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	59-09
100	Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	11-19
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
17	Хлеб столичный	Калорийность-39,44, Белки-0,95, Жиры-0,19, Углеводы-8,4	2-71
Итого за Обед		Калорийность-677,68, Белки-16,45, Жиры-32,41, Углеводы-79,7	110-00

Обед льготный

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	24-65
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	59-09
100	Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	11-19

200	Компот из вишни <i>вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-116,56, Белки-0,32, Жиры-0,08, Углеводы-28,19	34-65
10	Хлеб столичный	Калорийность-23,2, Белки-0,56, Жиры-0,11, Углеводы-4,94	0-42
Итого за Обед льготный		Калорийность-691,97, Белки-14,93, Жиры-31,16, Углеводы-87,06	130-00

МЕНЮ НА 10 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

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	30-69
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	33-55
Рассольник			
250/20 /2/10	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	42-37
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
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 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	59-09
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
150	Рис отварной 150 <i>крупа 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
200	Компот из вишни <i>вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота</i>	Калорийность-116,56, Белки-0,32, Жиры-0,08, Углеводы-28,19	34-65
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
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-15
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-68
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	7-02
Итого за Сотрудники		Калорийность-2 673,76, Белки-79,89, Жиры-131,06, Углеводы-290,2	664-17
Итого за день		Калорийность-6 819,7, Белки-186,11, Жиры-286,35, Углеводы-868,11	1 608-17

Бухгалтер

Зав.
производств
ом

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