

МЕНЮ НА 13 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выпуск	Наименование блюда	ин. экв. (ккал), белок (г), углеводы (г), жиры (г)	Стоимость, руб.
ЦСО 1 завтрак			
30	Колбаса п/к (порция) сметанная	Калорийность-111,9, Белок-5,13, Жир-10,14, Углеводы-36,06	20-46
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белок-0,65, Жир-8,75, Углеводы-0,08	17-12
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом масло 20%	Калорийность-307,29, Белок-8,36, Жир-13,48, Углеводы-58,06	41-33
200	Какао растворимый с молоком масло 20%	Калорийность-138,95, Белок-5,8, Жир-4,6, Углеводы-18,13	26-61
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белок-2,25, Жир-0,7, Углеводы-14,82	7-02
Итого за ЦСО 1 завтрак			
ЦСО 1 обед			
250/15/	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной с мясом сметана 20%	Калорийность-182,2, Белок-4,97, Жир-11,72, Углеводы-12,17	38-36
200/10/2	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса сметана 20%	Калорийность-264,78, Белок-7,58, Жир-20,73, Углеводы-11,82	59-09
60/50	Картофель отварной 150 картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-154,77, Белок-3,03, Жир-4,93, Углеводы-34,49	24-85
200	Компот из свежих яблок яблоко, сахар - песок, лимон, лимонная кислота	Калорийность-114,56, Белок-0,01, Жир-0,14, Углеводы-27,87	13-27
115	Мандарины	Калорийность-43,7, Белок-0,92, Жир-0,79, Углеводы-4,41	41-90
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73,45, Белок-2,36, Жир-0,74, Углеводы-14,76	5-31
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белок-1,68, Жир-0,44, Углеводы-14,48	4-68
Итого за ЦСО 1 обед			
			Итого
Коллектор	Зам. проработавший	Директор лицея	300-00

МЕНЮ НА 13 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выпуск	Наименование блюда	ин. экв. (ккал), белок (г), углеводы (г), жиры (г)	Стоимость, руб.
ЦСО 2			
250/15/	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной с мясом сметана 20%	Калорийность-182,2, Белок-4,97, Жир-11,72, Углеводы-12,17	38-36
200/10/2	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса сметана 20%	Калорийность-264,78, Белок-7,58, Жир-20,73, Углеводы-11,82	59-09
60/50	Картофель отварной 150 картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-154,77, Белок-3,03, Жир-4,93, Углеводы-34,49	24-85
200	Компот из свежих яблок яблоко, сахар - песок, лимон, лимонная кислота	Калорийность-114,56, Белок-0,01, Жир-0,14, Углеводы-27,87	13-27
100	Мандарины	Калорийность-38, Белок-0,8, Жир-0,2, Углеводы-7,4	36-43
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-73,45, Белок-2,36, Жир-0,74, Углеводы-14,76	5-20
18	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белок-1,68, Жир-0,44, Углеводы-14,48	2-80
Итого за ЦСО 2			
Коллектор	Зам. проработавший	Директор лицея	180-00

МЕНЮ НА 13 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Выпуск	Наименование блюда	ин. экв. (ккал), белок (г), углеводы (г), жиры (г)	Стоимость, руб.
Завтрак			
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса сметана 20%	Калорийность-264,78, Белок-7,58, Жир-20,73, Углеводы-11,82	59-09
150	Каша перловая рассып.150 перловая каша, масло сливочное, соль	Калорийность-196,77, Белок-4,68, Жир-4,88, Углеводы-33,49	15-28
200	Какао растворимый с молоком масло 20%	Калорийность-138,95, Белок-5,8, Жир-4,6, Углеводы-18,13	26-61
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белок-1,17, Жир-0,35, Углеводы-7,1	3-02
Итого за Завтрак			
Обед, основной			
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса сметана 20%	Калорийность-264,78, Белок-7,58, Жир-20,73, Углеводы-11,82	59-09
150	Каша перловая рассып.150 перловая каша, масло сливочное, соль	Калорийность-196,77, Белок-4,68, Жир-4,88, Углеводы-33,49	15-28
200	Какао растворимый с молоком масло 20%	Калорийность-138,95, Белок-5,8, Жир-4,6, Углеводы-18,13	26-61
80	Яблоко св.	Калорийность-37,6, Белок-0,62, Жир-0,73, Углеводы-7,81	14-04
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белок-2,2, Жир-0,44, Углеводы-14,48	4-98
Итого за Завтрак и обед			
Коллектор	Зам. проработавший	Директор лицея	120-00

МЕНЮ НА 13 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Выпуск	Наименование блюда	ин. экв. (ккал), белок (г), углеводы (г), жиры (г)	Стоимость, руб.
Обед			
250/20/	Свекольник с яйцом, сметаной, зеленью сметана 20%	Калорийность-186,84, Белок-4,24, Жир-8,96, Углеводы-12,17	24-60
10/2	Шницель из свинины 50 сметана 20%	Калорийность-202,91, Белок-6,65, Жир-16, Углеводы-7,99	49-46
100	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-154,77, Белок-3,03, Жир-4,93, Углеводы-34,49	16-58
200	Компот из свежих яблок яблоко, сахар - песок, лимон, лимонная кислота	Калорийность-114,56, Белок-0,01, Жир-0,14, Углеводы-27,87	13-27
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белок-1,52, Жир-0,16, Углеводы-9,81	3-43
17	Хлеб столичный	Калорийность-39,44, Белок-0,95, Жир-0,24, Углеводы-9,44	2-66
Итого за Обед			
250/15/	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной с мясом сметана 20%	Калорийность-182,2, Белок-4,97, Жир-11,72, Углеводы-12,17	38-36
200/10/2	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса сметана 20%	Калорийность-264,78, Белок-7,58, Жир-20,73, Углеводы-11,82	59-09
50	Шницель из свинины 50 сметана 20%	Калорийность-202,91, Белок-6,65, Жир-16, Углеводы-7,99	49-46
150	Картофель отварной 150 картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-154,77, Белок-3,03, Жир-4,93, Углеводы-34,49	24-85
200	Компот из свежих яблок яблоко, сахар - песок, лимон, лимонная кислота	Калорийность-114,56, Белок-0,01, Жир-0,14, Углеводы-27,87	13-27
26	Хлеб столичный	Калорийность-69,32, Белок-1,46, Жир-0,44, Углеводы-14,48	4-06
Итого за Обед и завтрак			
Коллектор	Зам. проработавший	Директор лицея	130-00

МЕНЮ НА 13 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Выпуск	Наименование блюда	ин. экв. (ккал), белок (г), углеводы (г), жиры (г)	Стоимость, руб.
Средней сложности			
100	Салат из кваш. капусты с уксусом капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, лимонная кислота	Калорийность-86,33, Белок-1,64, Жир-5,1, Углеводы-7,87	46-71
100	Икра сельдьевая сельдь, лук репчатый, лимонная кислота, масло растительное, соль	Калорийность-121,09, Белок-1,85, Жир-7,6, Углеводы-11,13	15-55
100	Салат из кваш.капусты с пшеном сладким пшено, капуста квашеная, сахар - песок, масло растительное, лимонная кислота, соль	Калорийность-80,3, Белок-1,08, Жир-5,17, Углеводы-7,13	33-55
250/15/	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной с мясом сметана 20%	Калорийность-182,2, Белок-4,97, Жир-11,72, Углеводы-12,17	38-36
75	Шницель из свинины 75 сметана 20%	Калорийность-306,13, Белок-10,07, Жир-23,26, Углеводы-14,98	74-44
75	Рыба в айсорске) 50 рыба филе бел., айсорска, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-107,07, Белок-8,62, Жир-4,88, Углеводы-1,19	95-39
50/15	Подарка из свинины сметана 20%	Калорийность-325,11, Белок-10,48, Жир-30,24, Углеводы-14,4	89-58
80	Филе куриное " Зайчик " курица филе бел., лук репчатый, сыр твердый, айсорска, соль	Калорийность-233,91, Белок-13,87, Жир-20,73, Углеводы-1,79	70-45
150	Каша рассып.гречневая 150 гречневая каша, масло сливочное, соль	Калорийность-225,92, Белок-7,66, Жир-6,33, Углеводы-34,64	26-06
200	Картофель отварной 150 картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-154,77, Белок-3,03, Жир-4,93, Углеводы-34,49	24-85
150	Макаронные отварные 150 макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-226,72, Белок-5,8, Жир-6,01, Углеводы-37,06	46-76
150/20/	Макаронные отварные с сыром 150 макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль	Калорийность-328,81, Белок-11,44, Жир-14,82, Углеводы-37,09	58-53
150	Каша перловая рассып.150 перловая каша, масло сливочное, соль	Калорийность-196,77, Белок-4,68, Жир-4,88, Углеводы-33,49	15-28
200	Компот из свежих яблок яблоко, сахар - песок, лимон, лимонная кислота	Калорийность-114,56, Белок-0,01, Жир-0,14, Углеводы-27,87	13-27
200	Чай с сахаром чай, сахар	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
200/15/	Чай с сахаром и лимоном чай, сахар, лимон	Калорийность-61,41, Белок-0,06, Жир-0,01, Углеводы-15,18	5-99
7	Лимон пори.	Калорийность-2,38, Белок-0,06, Жир-0,01, Углеводы-0,71	2-04
0,5	Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.		38-84
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белок-1, Жир-0,2, Углеводы-26,1	38-61
200	Напиток фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белок-1, Жир-0,2, Углеводы-26,1	34-13
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белок-2,28, Жир-0,74, Углеводы-14,76	5-15
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белок-1,68, Жир-0,44, Углеводы-14,48	4-68
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белок-2,25, Жир-0,7, Углеводы-14,82	7-02
Коллектор	Зам. проработавший	Директор лицея	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023