

МЕНЮ НА 16 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>ЦСО 1 завтрак</u>			
55/5	Сосиски отварные с маслом 55/5 <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-180,95, Белки-6,08, Жиры-17,27, Углеводы-0,26	37-01
106/10	Омлет натуральный 106/10 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2. Углеводы-2,08	55-85
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	11-08
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	11-70
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	5-87
31	Батон нарезной	Калорийность-81,22, Белки-2,32, Жиры-0,9, Углеводы-15,93	7-33
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-568,66, Белки-20,08, Жиры-38,47. Углеводы-34,59	128-84
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, укроп (зелень), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	38-49
75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12. Углеводы-13,24	71-10
150	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33. Углеводы-34,64	25-00
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	13-58
75	Яблоко св.	Калорийность-35,25, Белки-0,02, Жиры-0,3, Углеводы-7,35	13-16
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
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-986,72, Белки-28,94, Жиры-40,88. Углеводы-124,58	171-16
ИТОГО			300-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 16 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО**ЦСО2**

250/20/ 10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью <i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, укроп (зелень), соль</i>	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	38-49
75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23,12. Углеводы-13,24	71-10
150	Каша рассып.гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33. Углеводы-34,64	25-00

крупa гречневая, масло сливочное, соль

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	13-58
125	Яблоко св.	Калорийность-58,75, Белки-0,04, Жиры-0,5, Углеводы-12.25	21-93
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-68
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	5-22

Итого за ЦСО2 Калорийность-1 010,22, Белки-28,96, Жиры-41.08. Углеводы-129.48 **180-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 16 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23.12. Углеводы-13.24	71-10
100	Каша рассыпчатая гречневая <i>крупa гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	16-66
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	5-54
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	5-87
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13.78	4-83

Итого за Завтрак Калорийность-585,04, Белки-18,41, Жиры-27.59. Углеводы-65.3 **104-00**

Завтрак льготный

75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23.12. Углеводы-13.24	71-10
150	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупa гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6.33. Углеводы-34.64	25-00
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1.33	13-65
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	5-87
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12.79	4-38

Итого за Завтрак льготный Калорийность-662,4, Белки-21,09, Жиры-29.74. Углеводы-77.18 **120-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 16 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/ 2	Суп из овощей со сметаной с зеленью <i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	18-79
50	Биточек рубленый из птицы (паровой)	Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06	41-28

куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное

150 **Картофель отварной 150** Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4.93. Углеводы-24.49 **24-85**

картофель, масло сливочное, соль

15 **Горошек зеленый порц.** Калорийность-6, Белки-0,47, Жиры-0,03, Углеводы-0.98 **7-19**

200 **Компот из изюма** Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1. Углеводы-28.13 **13-58**

изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

28 **Хлеб столичный** Калорийность-64,96, Белки-1,57, Жиры-0.31. Углеводы-13.83 **4-31**

Итого за Обед Калорийность-560,11, Белки-15,44, Жиры-18.5. Углеводы-82.91 **110-00**

Обед льготный

250/20/
10/2 **Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью** Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64 **38-49**

картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, укроп (зелень), соль

50 **Биточек рубленый из птицы (паровой)** Калорийность-128,47, Белки-8,16, Жиры-8,4, Углеводы-5,06 **41-28**

куриные грудки филе, молоко пастеризованное 2,5%, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное

150 **Картофель отварной 150** Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4.93. Углеводы-24.49 **24-85**

картофель, масло сливочное, соль

15 **Горошек зеленый порц.** Калорийность-6, Белки-0,47, Жиры-0,03, Углеводы-0.98 **7-19**

200 **Компот из изюма** Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1. Углеводы-28.13 **13-58**

изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота

30 **Хлеб столичный** Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82 **4-61**

Итого за Обед льготный Калорийность-638,72, Белки-19,64, Жиры-24.25. Углеводы-85.12 **130-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 16 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100/2 **Салат "Любительский" капуста б/к с зеленью** Калорийность-131,71, Белки-2,89, Жиры-11,24, Углеводы-4,54 **16-29**

капуста б/к, масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, укроп (зелень), чеснок

100 **Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел.** Калорийность-126,12, Белки-1,52, Жиры-10,15, Углеводы-6,96 **30-06**

лук

картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная

100 **Салат из пекин.капусты с перцем сладким** Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13 **33-51**

капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота

250/20/
10/2 **Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью** Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64 **38-49**

картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, укроп (зелень), соль

50/50 **Рыба запеченная, под маринадом** Калорийность-153,96, Белки-10,56, Жиры-9,44, Углеводы-6,6 **107-40**

треска филе зам., морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста., соль йодированная, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист

80 **Филе куриное "Забава"** Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20.53. Углеводы-3.39 **70-45**

куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль

75	Котлета "Заводская" 75 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-305,57, Белки-11, Жиры-23.12. Углеводы-13.24	71-10
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
150	Каша рассып.гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6.33. Углеводы-34.64	25-00
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4.93. Углеводы-24.49	24-85
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	13-58
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
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	5-87
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
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

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