

МЕНЮ НА 19 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>			
30	Сыр порц.	Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98	46-67
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0.08	18-32
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры- 10,65, Углеводы-10,68	43-00
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	5-87
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15.42	7-02
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-470,39, Белки-13,08, Жиры- 27.76. Углеводы-41.36	120-88
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры- 10,58, Углеводы-17,41	39-82
50	Котлета рыбная (треска) 50 треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры- 5.37. Углеводы-7.58	58-80
150	Пюре картофельное 150 картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5.41. Углеводы-22.03	27-26
200	Напиток вишневый вода, вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-107,59, Белки-0,19, Жиры- 0.05. Углеводы-26.44	23-15
60	Мандарины	Калорийность-22,8, Белки-0,48, Жиры-0,12, Углеводы-4.5	21-86
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12.3	4-29
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12.35	3-94
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-692,92, Белки-20,01, Жиры- 22. Углеводы-102.61	179-12
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Бухгалтер

Зав.
производствомЗав.
производствомДиректор
школы

Директор школы

МЕНЮ НА 19 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2

250/20/ 2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с зеленью картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры- 10,58, Углеводы-17,41	39-82
50	Котлета рыбная (треска) 50 треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры- 5.37. Углеводы-7.58	58-80
150	Пюре картофельное 150 картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5.41. Углеводы-22.03	27-26
200	Напиток вишневый вода, вишня морож, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-107,59, Белки-0,19, Жиры- 0.05. Углеводы-26.44	23-15

60	Мандарины	Калорийность-22,8, Белки-0,48, Жиры-0,12, Углеводы-4.5	21-86		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	5-15		
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12.35	3-96		
Итого за ЦСО2		Калорийность-704,67, Белки-20,39, Жиры-22.04, Углеводы-105.07	180-00		
Бухгалтер	Бухгалтер	Зав. производством	Зав. производством	Директор школы	Директор школы

МЕНЮ НА 19 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

50	Котлета рыбная (треска)50	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5.37. Углеводы-7.58	58-80
<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>			
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3.6. Углеводы-14.68	18-11
<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>			
20	кукуруза консервированная порц.		17-82
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-87
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-1,52, Жиры-0,16, Углеводы-9.84	3-40
Итого за Завтрак		Калорийность-313,55, Белки-10,3, Жиры-9.14. Углеводы-47.28	104-00

Завтрак льготный

50	Котлета рыбная (треска)50	Калорийность-105,02, Белки-6,56, Жиры-5.37. Углеводы-7.58	58-80
	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5.41. Углеводы-22.03	27-26
	<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>		
25	кукуруза консервированная порц.		22-28
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-87
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16.73	5-79
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-396,54, Белки-12,44, Жиры-11.06. Углеводы-61.52	120-00
Бухгалтер	Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы

МЕНЮ НА 19 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	22-18
<i>картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i>			
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	51-97
<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i>			
100	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	17-08

крупя гречневая, масло сливочное, соль

25	Огурец свежий	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	9-24
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-87
	сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой		
23	Хлеб столичный	Калорийность-53,36, Белки-1,29, Жиры-0,25, Углеводы-11,36	3-66
Итого за Обед		Калорийность-606,48, Белки-15,7, Жиры-28,46, Углеводы-71,01	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	22-18
	картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)		
38/25	Колбаски "По - домашнему"	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	51-97
	38/25 свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль		
100	Каша рассыпчатая гречневая	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	17-08
	крупя гречневая, масло сливочное, соль		
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	11-08
200	Напиток вишневый	Калорийность-107,59, Белки-0,19, Жиры-0,05, Углеводы-26,44	23-15
	вода, вишня морож, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота		
29	Хлеб столичный	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	4-54
Итого за Обед льготный		Калорийность-667,13, Белки-16,19, Жиры-28,57, Углеводы-85,24	130-00
Бухгалтер	Бухгалтер	Зав. производством	Зав. производством
		Директор школы	Директор школы

МЕНЮ НА 19 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел. луком	Калорийность-126,12, Белки-1,52, Жиры-10,15, Углеводы-6,96	30-33
	картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная		
100	Салат "Капуста царская" зел. луком	Калорийность-111,15, Белки-1,3, Жиры-10,1, Углеводы-3,24	27-18
	капуста б/к, помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, соль йодированная, петрушка (зелень)		
250/20/ 2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной, с зеленью	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	39-82
	картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)		
50/15	Поджарка из свинины	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	89-79
	свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль		
50	Рыба в яйце(треска) 50	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	95-39
	треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль		
38/25	Колбаски "По - домашнему"	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	51-97
	38/25 свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль		
110	Котлета "Пожарская"	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46	78-03

куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль

150	Каша рассып.гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6.33. Углеводы-34.64	25-63
<i>крупa гречневая, масло сливочное, соль</i>			
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5.41. Углеводы-22.03	27-26
<i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>			
200	Напиток вишневый	Калорийность-107,59, Белки-0,19, Жиры-0.05. Углеводы-26.44	23-15
<i>вода, вишня мороже, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	5-87
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
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
100	Пицца школьная с п/к колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	55-68
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса п/к, сыр твердый, томатная паста., укроп (зелень), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>			
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15.85. Углеводы-29.53	38-22
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло</i>			
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

Бухгалтер

Зав.
производством

Зав.
производством

Директор
школы

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