

МЕНЮ НА 23 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
ЦСО 1 завтрак			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	16-58
30	Колбаса п/к (порциями) <small>колбаса п/к</small>	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10,14, Углеводы-0,06	20-46
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	18-32
200/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры-11,28, Углеводы-39,57	42-64
150/50/15	Чай с молоком <small>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-83
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	7-02
Итого за ЦСО 1 завтрак			117-85
ЦСО 1 обед			
250/15/20/10/2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом <small>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</small>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	38-61
75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75 <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-79
150	Макаронные изделия отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-39
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	11-08
200	Напиток брусничный <small>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	20-46
140	Яблоко св.	Калорийность-65,8, Белки-0,04, Жиры-0,56, Углеводы-13,72	24-57
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0,26, Углеводы-15,74	5-57
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-68
Итого за ЦСО 1 обед			182-15
Бухгалтер	Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы
ИТОГО			300-00

МЕНЮ НА 23 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2			
250/15/20/10/2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной, с мясом <small>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</small>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	38-61
75	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75 <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-79
150	Макаронные изделия отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-39
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	11-08
200	Напиток брусничный <small>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	20-46
130	Яблоко св.	Калорийность-61,1, Белки-0,04, Жиры-0,52, Углеводы-12,74	22-81
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-18
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-68
Итого за ЦСО2			180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 23 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

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	59-79
100	Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3.34. Углеводы-24.7	11-61
150/50/15	Чай с молоком <i>молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-83
80	Яблоко св.	Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0.32. Углеводы-7.84	14-04
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0.26. Углеводы-16.24	5-73
Итого за Завтрак			104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
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	59-79
150	Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углеводы-37.05	17-39
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	11-08
150/50/15	Чай с молоком <i>молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	12-83
80	Яблоко св.	Калорийность-37,6, Белки-0,02, Жиры-0.32. Углеводы-7.84	14-04
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0.22. Углеводы-13.78	4-87
Итого за Завтрак льготный			120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 23 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/20/10/2	Свекольник с яйцом , сметаной , зеленью <i>свекла, картофель, яйцо столовое, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-146,64, Белки-4,24, Жиры-8,96, Углеводы-12,17	24-84
35/100	Плов из птицы (филе) 75 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-279,66, Белки-11,76, Жиры-15.67. Углеводы-22.88	59-20
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0.13. Углеводы-22.01	20-46
35	Хлеб столичный	Калорийность-81,2, Белки-1,96, Жиры-0.39. Углеводы-17.29	5-50
Итого за Обед			110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/15/20/10/2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной,с мясом <i>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	38-61
35/100	Плов из птицы (филе кур) 50/100 <i>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-314,24, Белки-13,6, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	68-48
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0.13. Углеводы-22.01	20-46
16	Хлеб столичный	Калорийность-37,12, Белки-0,9, Жиры-0.18. Углеводы-7.9	2-45
Итого за Обед льготный			130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 23 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел. луком <small>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</small>	Калорийность-126,12, Белки-1,52, Жиры-10,15, Углеводы-6,96	30-33
100	Салат "Онежский" <small>капуста б/к, горошек зеленый., колбаса п/к, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок, соль йодированная, укроп (зелень)</small>	Калорийность-205,29, Белки-5,21, Жиры-16,87. Углеводы-8,02	35-29
100	Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью <small>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, укроп (зелень)</small>	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	34-73
250/15/ 20/10/2	Свекольник с зеленью, яйцом, со сметаной,с мясом <small>свекла, картофель, яйцо столовое, куриные грудки филе, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</small>	Калорийность-182,2, Белки-6,97, Жиры-11,72, Углеводы-12,17	38-61
50/15	Поджарка из свинины <small>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</small>	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34. Углеводы-2,4	89-79
50/50	Рыба запеченная, под маринадом <small>треска филе зам., морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста., соль йодированная, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист</small>	Калорийность-153,96, Белки-10,56, Жиры-9,44, Углеводы-6,6	107-56
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75 <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-79
75	Шницель натуральный рубленый (свинина) <small>свинина б/к (лопатка), сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль</small>	Калорийность-388,15, Белки-13,53, Жиры-33,67, Углеводы-7,59	105-23
35/100	Плов из птицы (филе кур) 50/100 <small>куриные грудки филе, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль, томатная паста.</small>	Калорийность-314,24, Белки-13,6, Жиры-17,85, Углеводы-24,79	68-48
150	Макаронны отварные 150 <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01. Углеводы-37,05	17-39
150/20/ 5	Макаронны отварные с сыром 150 <small>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	59-76
150	картофель жар. из вареного 150 <small>картофель, масло растительное, соль</small>	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	23-29
200	Напиток брусничный <small>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13. Углеводы-22,01	20-46
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	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
52/50	Сосиска в тесте запеченная <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</small>	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85. Углеводы-29,53	38-22
102	Булочка с джемом обсыпная <small>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</small>	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14. Углеводы-63,16	47-81
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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен с 04.05.2022 по 04.05.2023