

МЕНЮ НА 26 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	ЭН. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
ЦСО 1 завтрак			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-11
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 пастеризованное2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	43-00
200	Какао растворимый с молоком молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	28-39
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0.87, Углеводы-15.42	7-02
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-512,93, Белки-16,19, Жиры-29.69, Углеводы-44.31	127-84
ЦСО 1 обед			
250/20/10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, укроп (зелень), соль	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	39-14
50	Биточки "По - беларусски" свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль	Калорийность-227,57, Белки-8,3, Жиры-21.14, Углеводы-1	66-60
150	Рис отварной 150 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6.11, Углеводы-40.01	26-71
200	Компот из изюма изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1, Углеводы-28.13	14-36
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9.8	17-55
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0.19, Углеводы-11.81	4-12
24	Хлеб столичный	Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры-0.26, Углеводы-11.86	3-68
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-896,84, Белки-21,6, Жиры-38.66, Углеводы-114.25	172-16
ИТОГО			300-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 26 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2			
250/20/10/2	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, укроп (зелень), соль	Калорийность-164,65, Белки-5,84, Жиры-10,46, Углеводы-11,64	39-14
50	Биточки "По - беларусски" 50 свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль	Калорийность-227,57, Белки-8,3, Жиры-21,14, Углеводы-1	66-60
150	Рис отварной 150 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6.11, Углеводы-40.01	26-71
200	Компот из изюма изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1, Углеводы-28.13	14-36
130	Яблоко св.	Калорийность-61,1, Белки-0,04, Жиры-0.52, Углеводы-12.74	22-81
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры-0.26, Углеводы-16.24	5-70
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0.33, Углеводы-14.82	4-68
Итого за ЦСО2		Калорийность-946,01, Белки-22,64, Жиры-38.92, Углеводы-124.58	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 26 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

50	Биточки "По - беларусски"	Калорийность-227,57, Белки-8,3, Жиры-21.14. Углеводы-1	66-60
<i>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>			
100	Рис отварной 100	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4.07. Углеводы-26.68	17-80
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0.95	9-75
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0.28. Углеводы-17.22	6-02
Итого за Завтрак			104-00
<u>Завтрак льготный</u>			
50	Биточки "По - беларусски" 50	Калорийность-227,57, Белки-8,3, Жиры-21,14, Углеводы-1	66-60
<i>свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>			
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6.11. Углеводы-40.01	26-71
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>			
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1.14	11-70
10	Огурец свежий	Калорийность-1,1, Белки-0,07, Жиры-0,01	3-69
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>			
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75,2, Белки-2,43, Жиры-0.26. Углеводы-15.74	5-43
Итого за Завтрак льготный			120-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 26 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/2	Суп из овощей со сметаной с зеленью	Калорийность-90,68, Белки-1,75, Жиры-4,73, Углеводы-10,42	19-44
<i>картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
50	Котлета "Заводская" 50	Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15.69. Углеводы-8.97	49-26
<i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
100	Картофель отварной	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4.94. Углеводы-24.5	17-00
<i>картофель, масло сливочное, соль</i>			
10	Горошек зеленый порц.	Калорийность-4, Белки-0,31, Жиры-0,02, Углеводы-0.65	5-66
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1. Углеводы-28.13	14-36
<i>изюм, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>			
27	Хлеб столичный	Калорийность-62,64, Белки-1,51, Жиры-0.3. Углеводы-13.34	4-28
Итого за Обед			110-00
<u>Обед льготный</u>			
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	39-14
<i>картофель, капуста б/к, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, сметана 15%, горошек зеленый., масло растительное, укроп (зелень), соль</i>			
50	Котлета "Заводская" 50	Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15.69. Углеводы-8.97	49-26
<i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
150	Картофель отварной 150	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4.93. Углеводы-24.49	25-48
<i>картофель, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0.1. Углеводы-28.13	14-36
<i>изюм, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>			
11	Хлеб столичный	Калорийность-25,52, Белки-0,62, Жиры-0.12. Углеводы-5.43	1-76
Итого за Обед льготный			130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 26 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100/2	Салат " Столичный" <i>куриные грудки филе, картофель, огурцы свежие, горошек зеленый., масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, укроп (зелень)</i>	Калорийность-221,48, Белки-9,06, Жиры-18.15. Углеводы-5.06	60-28
100	Салат из свеклы с яблоками <i>свекла, яблоки, масло растительное, сахар, соль йодированная</i>	Калорийность-105,8, Белки-1,11, Жиры-6.16. Углеводы-11.34	15-17
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	33-51
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	39-14
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	89-79
50/50	Рыба запеченная, под маринадом <i>треска филе зам., морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста., соль йодированная, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист</i>	Калорийность-153,96, Белки-10,56, Жиры-9,44, Углеводы-6,6	107-56
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
50	Котлета "Заводская" 50 <i>свинина б/к (лопатка), куриные грудки филе, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-208,21, Белки-7,69, Жиры-15.69. Углеводы-8.97	49-26
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4.93. Углеводы-24.49	25-48
150	Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6.11. Углеводы-40.01	26-71
150	Макароны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углеводы-37.05	17-39
150/20/5	Макароны 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	59-76
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	14-36
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
100	Пицца школьная с колбасой <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса п/к, сыр твердый, томатная паста</i>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11.68. Углеводы-32.13	55-68
80	Лепешка сырная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8.31. Углеводы-36.08	45-56
75	Пирожок печеный с яблоком 75 <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш яблочный, мука пшеничная, яйцо столовое, масло</i>	Калорийность-201,89, Белки-4,87, Жиры-2,72, Углеводы-39,29	17-19
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