

МЕНЮ НА 27 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	Колбаса (порциями) <i>колбаса п/к</i>	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 пшеничная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</i>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	43-00
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
85	Мандарины	Калорийность-32,3, Белки-0,68, Жиры-0,17, Углеводы-6,38	30-92
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	7-02
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-509,59, Белки-11, Жиры-30,09. Углеводы-47,8	125-59
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 10/2	Борщ со св.капустой, с кар., мясом(филе.), смет., <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	36-74
75	Котлета рыбная (треска). 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54. Углеводы-11,3	87-33
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41. Углеводы-22,03	27-26
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16. Углеводы-27,87	13-08
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25. Углеводы-15,25	5-32
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-68
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-689,15, Белки-22,88, Жиры-19,56. Углеводы-104,46	174-41
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 27 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 10/2	Борщ со св.капустой, с кар., мясом(филе.), смет., <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	36-74
75	Котлета рыбная (треска). 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54. Углеводы-11,3	87-33
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41. Углеводы-22,03	27-26
15	Огурец свежий	Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02	5-54
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16. Углеводы-27,87	13-08

31	Хлеб пшеничный	Калорийность-72,85, Белки-2,36, Жиры-0,25. Углеводы-15,25	5-37
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-68
Итого за ЦСО2		Калорийность-690,8, Белки-22,99, Жиры-19,58. Углеводы-104,46	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 27 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 пастеризованное 2,5%, 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

75	Котлета рыбная (треска). 75	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54. Углеводы-11,3	87-33
	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры-3,6. Углеводы-14,68	18-11
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
10	Огурец соленый	Калорийность-1,3, Белки-0,08, Жиры-0,01, Углеводы-0,17	3-46
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>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-23
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-367,95, Белки-14,4, Жиры-9,4. Углеводы-56,09	120-00

Бухгалтер

Зав. производством

Директор школы

МЕНЮ НА 27 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/2	Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной, зелень	Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3	18-59
	<i>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, укроп (зелень)</i>		
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	59-36
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		

100	Каша рассыпчатая гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	17-08
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0.16. Углеводы-27.87	13-08
12	Хлеб столичный	Калорийность-27,84, Белки-0,67, Жиры-0.13. Углеводы-5.93	1-89
Итого за Обед		Калорийность-661,18, Белки-15,14, Жиры-30.41. Углеводы-81.02	110-00
<u>Обед льготный</u>			
250/20/ 10/2	Борщ со св.капустой, с кар..мясом(филе.), смет. , <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	36-74
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	59-36
100	Каша рассыпчатая гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,61, Белки-5,11, Жиры-4,22, Углеводы-23,1	17-08
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0.16. Углеводы-27.87	13-08
24	Хлеб столичный	Калорийность-55,68, Белки-1,34, Жиры-0.26. Углеводы-11.86	3-74
Итого за Обед льготный		Калорийность-732,94, Белки-19,81, Жиры-33.24. Углеводы-87.84	130-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 27 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из кваш. капусты с зел. луком <i>капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i>	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	44-42
100	Винегрет овощной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел. луком <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная</i>	Калорийность-126,12, Белки-1,52, Жиры-10,15, Углеводы-6,96	30-33
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
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком <i>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>	Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28	33-66
250/20/ 10/2	Борщ со св.капустой, с кар..мясом(филе.), смет. , <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, укроп (зелень), лимон. кислота</i>	Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19	36-74

60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	59-36
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
50/15	Поджарка из свинины	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30.34. Углеводы-2.4	89-79
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
50	Рыба в яйце(треска) 50	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5.88. Углеводы-3.19	95-39
	<i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>		
110	Котлета " Пожарская "	Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22.59. Углеводы-19.46	78-03
	<i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i>		
80	Филе куриное " Забава "	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20.53. Углеводы-3.39	70-45
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
150	Каша рассып.гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6.33. Углеводы-34.64	25-63
	<i>крупа 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>		
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01. Углеводы-37.05	17-39
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	59-76
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0.16. Углеводы-27.87	13-08
	<i>яблоки, 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
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 растительное</i>		
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15.14. Углеводы-63.16	47-81
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</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

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