*Объединение школьных столовых*31.01.2023

МЕНЮ НА 31 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания		
	ЦСО 1 завтра				
40	Яйцо вареное 40	— Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеволы-0.28	<i>16-58</i>		
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-11		
200/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры- 11,28, Углеводы-39,57	42-64		
	молоко пастеризованное2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль				
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	28-39		
	молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, с	<i>ахар - песок</i> Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87,			
30	Батон нарезной	Халорийность-76,0, велки-2,23, жиры-0,67, Углеволы-15.42	7-02		
	Итого за ЦСО 1 завтрак <u>ЦСО 1 обед</u>	к Калорийность-639,95, Белки-25,69, Жиры- 26.67. Углеводы-73.4	125-74		
	Винегрет овошной с кваш.				
80	капустой и сол. огурц. с зел.	Калорийность-100,9, Белки-1,22, Жиры- 8,12, Углеводы-5,57	<i>24-26</i>		
	ПУКОМ картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста кваше зеленый., соль йодированная	ная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек			
250/20/ 2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной,	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры- 10,58, Углеводы-17,41	39-82		
	С ЗРПРНЬЮ картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)				
75	Котлета рубленная из птицы(филе кур.) 75	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры- 15,14, Углеводы-11,37	59-79		
	куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные,	-			
150	Рис отварной 150 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6.11. Углеволы-40.01	<i>26-71</i>		
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры- 0.16. Углеволы-27.87	13-08		
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33,	<i>4-68</i>		
34	Хлеб пшеничный	Углеволы-14.82 Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27,	<i>5-92</i>		
	Итого за ЦСО 1 обед		174-26		
		40.71. Углеволы-133.78 ИТОГО	300-00		
Бухгал	тер Зав. производством	Директор школы			

МЕНЮ НА 31 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

<u>ЦСО2</u>

Винегрет овошной с кваш. 100 капустой и сол. огурц. с зел.

Калорийность-126,12, Белки-1,52, Жиры-10,15, Углеводы-6,96

30-33

пуком

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

250/20/ 2/10	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной, с Зеленью картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, с	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры- 10,58, Углеводы-17,41	39-82
	растительное, соль, петрушка (зелень)	четина 1370, крупа перловал, лук репчитош, масло	
75	Котлета рубленная из птицы(филе кур.) 75	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры- 15,14, Углеводы-11,37	59-79
	куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные,	масло растительное, соль	
150	Рис отварной 150 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6.11. Углеволы-40.01	26-71
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры- 0.16. Углеволы-27.87	<i>13-08</i>
30	хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24,	<i>5-15</i>
33	хлео пшеничный Хлеб столичный	Углеволы-14.76 Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-	5-13 5-12
	Итого за ИСО2	0 36 Углеволы-16 3 Калорийность-1 040,54, Белки-28,21, Жиры-	180-00
Бухгал		42.74. Углеводы-134.68 Директор школы	100 00
75	птицы(филе кур.) 75 куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные,	15,14, Углеводы-11,37 масло растительное, соль	<i>59-79</i>
75	Завтрак Котлета рубленная из	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-	59-79
	птицы (филе кур.) / 3 куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные,	масло растительное, соль	
150	Рис отварной 150 крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6.11. Углеволы-40.01	26-71
150/50/ 15	Чай с молоком	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры- 1,25, Углеводы-17,37	<i>12-83</i>
27	молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, чай черный круп X леб пшеничный		
	Итого за Завтрак	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры- 0.22 Углеволы-13.28	4-67
	I	0 22 Углеволы-13 28 Калорийность-611,73, Белки-19,81, Жиры-	
	_	0.22. Углеволы-13.28 Калорийность-611,73, Белки-19,81, Жиры- 22,72. Углеводы-82.03	4-67
	<u>Завтрак льготн</u>	0.22. Углеволы-13.28 Калорийность-611,73, Белки-19,81, Жиры- 22.72. Углеводы-82.03	4-67
<i>75</i>	Завтрак льготн Котлета рубленная из	0.22 Углеволы-13.28 Калорийность-611,73, Белки-19,81, Жиры- 22,72. Углеводы-82.03 ИНЙ Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-	4-67
75	Завтрак льготн Котлета рубленная из птицы(филе кур.) 75	0.22 Углеволы-13.28 Калорийность-611,73, Белки-19,81, Жиры- 22.72. Углеводы-82.03 ИНЙ Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры- 15,14, Углеводы-11,37	4-67 104-00
75 150	Завтрак льготн Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 75 куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные,	0.22 Углеволы-13.28 Калорийность-611,73, Белки-19,81, Жиры- 22,72. Углеводы-82.03 ИНЙ Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры- 15,14, Углеводы-11,37 масло растительное, соль Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-	4-67 104-00
	Завтрак льготн Котлета рубленная из птицы(филе кур.) 75	0.22 Углеволы-13.28 Калорийность-611,73, Белки-19,81, Жиры- 22.72. Углеводы-82.03 ИНЙ Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры- 15,14, Углеводы-11,37	4-67 104-00 59-79
150	Завтрак льготы Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 75 куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, Рис отварной 150	0.22 Углеволы-13.28 Калорийность-611,73, Белки-19,81, Жиры- 22.72. Углеводы-82.03 ИНЙ Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры- 15,14, Углеводы-11,37 масло растительное, соль Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6.11. Углеволы-40.01 Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6,	4-67 104-00 59-79 26-71
	Завтрак льготн Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 75 куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, Рис отварной 150 крупа рисовая, масло сливочное, соль Какао растворимый с молоком	0.22 Углеволы-13.28 Калорийность-611,73, Белки-19,81, Жиры- 22.72. Углеводы-82.03 ЖИЙ Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры- 15,14, Углеводы-11,37 масло растительное, соль Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6.11. Углеволы-40.01 Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	4-67 104-00 59-79
150	Завтрак льготн Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 75 куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, Рис отварной 150 крупа рисовая, масло сливочное, соль Какао растворимый с	0.22 Углеволы-13.28 Калорийность-611,73, Белки-19,81, Жиры- 22,72. Углеводы-82.03 ИИЙ Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры- 15,14, Углеводы-11,37 масло растительное, соль Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6.11. Углеволы-40.01 Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13 мар - песок Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24,	4-67 104-00 59-79 26-71
150 200	Завтрак льготн Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 75 куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, Рис отварной 150 крупа рисовая, масло сливочное, соль Какао растворимый с молоком молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, со Хлеб пшеничный	0.22 Углеволы-13.28 Калорийность-611,73, Белки-19,81, Жиры- 22.72. Углеводы-82.03 ЖИЙ Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры- 15,14, Углеводы-11,37 <i>масло растительное, соль</i> Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6.11. Углеволы-40.01 Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	4-67 104-00 59-79 26-71 28-39

МЕНЮ НА 31 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

школы

производством

250/10/ 2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа пе	Углеводы-17,41	22-18
50	укроп (зелень) Котлеты "Особые "50 свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное2,5%, хлеб пи соль	Калорийность-162,21, Белки-8,42, Жиры- 10,89, Углеводы-7,57	53-62
100	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4.94. Углеволы-24.5	<i>17-00</i>
200	Компот из свежих яблок яблок, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры- 0.16. Углеводы-27.87	<i>13-08</i>
26	Хлеб столичный	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-	<i>4-12</i>
-	Итого за Обед	<u>0 29 Углеволы-12 84</u> Калорийность-634,81, Белки-15,52, Жиры-	110-00
	Обед льготны	23.18. Углеволы-90.19	110 00
250/10/			
250/10/	Рассольник ленинградский со	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	<i>22-18</i>
2	СМЕМАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа пе укроп (зелень)	•	
50	Котлеты "Особые "50	Калорийность-162,21, Белки-8,42, Жиры-	53-62
	свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное2,5%, хлеб пи	10.89. Углеволы-7.57 иеничный, сухари панировочные, масло растительное,	
150	картофель отварной 150 картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры- 4.93. Углеволы-24.49	25-48
<i>30</i>	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	11-08
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-	13-08
_00	Homnom us cocolcus nonon	0.16. Углеволы-27.87	10 00
	яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	0.10. J INEBORN 27.07	
29	яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота X леб c толичный	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-	4-56
		Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры- 0 32 Углеволы-14 33 Калорийность-645,07, Белки-15,89, Жиры-	4-56 130-00
29 Бухгал	Хлеб столичный Итого за Обед льготный	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры- 0 32 Углеволы-14 33	
	Хлеб столичный Итого за Обед льготный тер Зав.	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры- 0 32 Углеволы-14 33 Калорийность-645,07, Белки-15,89, Жиры- 23.23. Углеволы-91.67 Директор школы НВАРЯ ЛИЦЕЙ Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	
Бухгал	Ттер Зав. производством МЕННО НА З1 Я Сотрудники Салат из кваш. капусты с Зел. луком капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло ре Винегрет овошной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел.	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры- 0 32 Углеволы-14 33 Калорийность-645,07, Белки-15,89, Жиры- 23.23. Углеволы-91.67 Директор школы НВАРЯ ЛИЦЕЙ Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	130-00
Бухгал 100	Хлеб столичный Итого за Обед льготный тер Зав. производством МЕННО НА 31 Я Сотрудники Салат из кваш. капусты с Зел. луком капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло ра Винегрет овошной с кваш.	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры- 0 32	130-00 44-42
Бухгал 100	Тер Зав. производством МЕННО НА ЗІ Я Сотрудники Салат из кваш. капусты с Зел. луком капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло ра Винегрет овошной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел. луком карустой и сол. огурц. с зел. луком карустом квашеная, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашен	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры- 0 32	130-00 44-42
Бухгал 100 100	Итого за Обед льготный пер Зав. производством МЕННО НА ЗІ Я Сотрудники Салат из кваш. капусты с зел. луком капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло ре Винегрет овошной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел. луком картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашен зеленый, соль йодированная Икра свекольная	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры- 0 32 Углеволы-14 33 Калорийность-645,07, Белки-15,89, Жиры- 23.23. Углеволы-91.67 Директор школы Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87 детимельное, петрушка (зелень) Калорийность-126,12, Белки-1,52, Жиры- 10,15, Углеводы-6,96 дая, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры- 7.6. Углеволы-11.13 е, соль йодированная, сахар - песок	130-00 44-42 30-33
Бухгал 100 100 100 250/20/	Тер Зав. производством МЕННО НА ЗІ Я Сотрудники Салат из кваш. капусты с Зел. луком капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло ре Винегрет овошной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел. луком картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная зеленый, соль йодированная Икра свекольная свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительно	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры- 0 32	130-00 44-42 30-33
Бухгал 100 100	Итого за Обед льготный тер Зав. производством МЕННО НА ЗІ Я Сотрудники Салат из кваш. капусты с Зел. луком капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло ре Винегрет овошной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел. луком картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашен зеленый., соль йодированная Икра свекольная свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительно Рассольник ленинградский с	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры- 0 32 Углеволы-14 33 Калорийность-645,07, Белки-15,89, Жиры- 23.23. Углеволы-91.67 Директор школы Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87 детимельное, петрушка (зелень) Калорийность-126,12, Белки-1,52, Жиры- 10,15, Углеводы-6,96 мая, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры- 7.6. Углеволы-11.13 е, соль йодированная, сахар - песок Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры- 10,58, Углеводы-17,41	130-00 44-42 30-33

Бухгал	тер Зав.	Директор	
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеволы-15.42	7-02
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеволы-14.76	<i>5-15</i>
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеволы-14.82	<i>4-68</i>
102	Булочка с джемом обсыпная мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль,	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры- 15.14. Углеволы-63.16 дрожжи сухие, масло растительное	47-81
52/50	Сосиска в тесте запеченная тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосрастительное	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры- 15.85, Углеводы-29.53 иски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло	38-22
100	Пицца школьная с колбасой тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., пом	11,68, Углеводы-32,13	55-68
		Углеволы-20.2 Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-	
200	Напиток фруктовый 0.2	Углеволы-20.2 Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2,	34-13
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2,	38-61
0,5	Вода мин. Карельская жемчужина 0,5л.		38-84
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеволы-0.21	2-04
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
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-83
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота	0.16. Углеводы-27.87	13-08
5	150 макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль	14,82, Углеводы-37,09 Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-	
150/20/	макароные изделия, масло сливочное, соль Макароны отварные с сыром	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-	59-76
150	крупа рисовая, масло сливочное, соль Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры- 5.01. Углеволы-37.05	17-39
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6.11. Углеволы-40.01	26-71
150	куриные грудки филе, сухари панировочные, масло раститель Картофель отварной 150 картофель, масло сливочное, соль	ьное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры- 4.93. Углеволы-24.49	25-48
80	Отбивная из филе птицы 80	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры- 20.48. Углеволы-10.4	<i>65-08</i>
50/15	Поджарка из свинины свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, т	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры- 30.34. Углеводы-2.4 оматная паста., соль	89-79
50	Рыба в яйце(треска) 50 треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло раск	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры- 5.88. Углеводы-3.19 тительное, соль	95-39
50	куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, котлеты "Особые "50 свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное2,5%, хлеб пш соль	Калорийность-162,21, Белки-8,42, Жиры- 10.89. Углеволы-7.57	53-62

 Бухгалтер
 Зав.
 Директор

 производством
 школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Шемякина Татьяна Павловна

Действителен С 04.05.2022 по 04.05.2023