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 завтрак		
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0.28	16-58
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	31-11
200/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом *молоко пастеризованное2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль*	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры-11,28, Углеводы-39,57	42-64
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-639,95, Белки-25,69, Жиры-26.67, Углеводы-73.4	125-74
	ЦСО 1 обед		
80	Винегрет овошной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел. луком *картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная*	Калорийность-100,9, Белки-1,22, Жиры-8,12, Углеводы-5,57	24-26
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
75	Котлета рубленная из птицы(филе кур.) 75 *куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль*	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	59-79
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 свежих яблок *яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота*	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0.16, Углеводы-27.87	13-08
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	4-68
34	Хлеб пшеничный	Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16.73	5-92
	Итого за ЦСО 1 обед	Калорийность-1 017,76, Белки-28,04, Жиры-40.71, Углеводы-133.78	174-26
		ИТОГО	300-00

Бухгалтер _____ Зав. производством _____ Директор школы _____

МЕНЮ НА 31 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ, ЦСО

ЦСО2

100	Винегрет овошной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел. луком *картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная*	Калорийность-126,12, Белки-1,52, Жиры-10,15, Углеводы-6,96	30-33

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***
75	***Котлета рубленная из птицы(филе кур.) 75*** *куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль*	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	***59-79***
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 свежих яблок*** *яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота*	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0.16. Углеводы-27.87	***13-08***
30	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	***5-15***
33	***Хлеб столичный***	Калорийность-76,56, Белки-1,85, Жиры-0.36. Углеводы-16.3	***5-12***
	Итого за ЦСО2	Калорийность-1 040,54, Белки-28,21, Жиры-42.74. Углеводы-134.68	***180-00***

Бухгалтер _____ Зав. производством _____ Директор школы _____

МЕНЮ НА 31 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак

75	***Котлета рубленная из птицы(филе кур.) 75*** *куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль*	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	***59-79***
150	***Рис отварной 150*** *крупа рисовая, масло сливочное, соль*	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6.11. Углеводы-40.01	***26-71***
150/50/15	***Чай с молоком*** *молоко пастеризованное2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой*	Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37	***12-83***
27	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры-0.22. Углеводы-13.28	***4-67***
	Итого за Завтрак	Калорийность-611,73, Белки-19,81, Жиры-22.72. Углеводы-82.03	***104-00***

Завтрак льготный

75	***Котлета рубленная из птицы(филе кур.) 75*** *куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль*	Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37	***59-79***
150	***Рис отварной 150*** *крупа рисовая, масло сливочное, соль*	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6.11. Углеводы-40.01	***26-71***
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	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	***5-11***
	Итого за Завтрак льготный	Калорийность-671,7, Белки-24,39, Жиры-26.09. Углеводы-84.27	***120-00***

Бухгалтер _____ Зав. производством _____ Директор школы _____

МЕНЮ НА 31 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Обед

250/10/2	***Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью*** *картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)*	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	***22-18***
50	***Котлеты "Особые "50*** *свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, 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, Углеводы-24,5	***17-00***
200	***Компот из свежих яблок*** *яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота*	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	***13-08***
26	***Хлеб столичный***	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	***4-12***
	Итого за Обед	Калорийность-634,81, Белки-15,52, Жиры-23,18, Углеводы-90,19	***110-00***

Обед льготный

250/10/2	***Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью*** *картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)*	Калорийность-142,95, Белки-2,6, Жиры-6,9, Углеводы-17,41	***22-18***
50	***Котлеты "Особые "50*** *свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль*	Калорийность-162,21, Белки-8,42, Жиры-10,89, Углеводы-7,57	***53-62***
150	***Картофель отварной 150*** *картофель, масло сливочное, соль*	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	***25-48***
30	***Огурец свежий***	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	***11-08***
200	***Компот из свежих яблок*** *яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота*	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	***13-08***
29	***Хлеб столичный***	Калорийность-67,28, Белки-1,62, Жиры-0,32, Углеводы-14,33	***4-56***
	Итого за Обед льготный	Калорийность-645,07, Белки-15,89, Жиры-23,23, Углеводы-91,67	***130-00***

Бухгалтер _____ Зав. производством _____ Директор школы _____

МЕНЮ НА 31 ЯНВАРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	***Салат из кваш. капусты с зел. луком*** *капуста квашеная, лук зеленый (перо), сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)*	Калорийность-86,33, Белки-1,64, Жиры-5,1, Углеводы-7,87	***44-42***
100	***Винегрет овошной с кваш. капустой и сол. огурц. с зел. луком*** *картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, лук зеленый (перо), масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная*	Калорийность-126,12, Белки-1,52, Жиры-10,15, Углеводы-6,96	***30-33***
100	***Икра свекольная*** *свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок*	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	***16-06***
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***
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		
50	***Котлеты "Особые "50***	Калорийность-162,21, Белки-8,42, Жиры-10.89, Углеводы-7.57	**53-62**
	свинина б/к (лопатка), молоко пастеризованное2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, 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		
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		
80	***Отбивная из филе птицы 80***	Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20.48, Углеводы-10.4	**65-08**
	куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок		
150	***Картофель отварной 150***	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4.93, Углеводы-24.49	**25-48**
	картофель, масло сливочное, соль		
150	***Рис отварной 150***	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6.11, Углеводы-40.01	**26-71**
	крупа рисовая, масло сливочное, соль		
150	***Макароны отварные 150***	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5.01, Углеводы-37.05	**17-39**
	макаронные изделия, масло сливочное, соль		
150/20/5	***Макароны отварные с сыром 150***	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	**59-76**
	макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль		
200	***Компот из свежих яблок***	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0.16, Углеводы-27.87	**13-08**
	яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота		
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	**3-83**
	сахар - песок, чай черный крупнолистовой		
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		
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***	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11.68, Углеводы-32.13	**55-68**
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса п/к, сыр твердый, томатная		
52/50	***Сосиска в тесте запеченная***	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15.85, Углеводы-29.53	**38-22**
	тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное		
102	***Булочка с джемом обсыпная***	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15.14, Углеводы-63.16	**47-81**
	мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное		
30	***Хлеб столичный***	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14.82	**4-68**
30	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14.76	**5-15**
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