

МЕНЮ НА 12 СЕНТЯБРЯ 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 (порциями)	Калорийность-111,9, Белки-5,13, Жиры-10,14, Углеводы-0,06	18-36
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	16-44
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом <small>молоко пастеризованное 2,5% крупа пшеничная, масло сливочное, сахар - песок</small>	Калорийность-150,58, Белки-2,83, Жиры-10,65, Углеводы-10,68	41-37
200	Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-537,71, Белки-15,34, Жиры-34,51, Углеводы-41,49	102-99
ЦСО 1 обед			
250/20/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью <small>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15% крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	44-76
50/125	Рагу из птицы (филе кур.) 50/125 <small>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	96-78
35	Помидор свежий	Калорийность-8,4, Белки-0,39, Жиры-0,07, Углеводы-1,33	12-25
35	Огурец свежий	Калорийность-3,85, Белки-0,25, Жиры-0,04	11-60
200	Компот из кураги <small>курага, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-08
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82,25, Белки-2,66, Жиры-0,28, Углеводы-17,22	5-34
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-781,11, Белки-26,72, Жиры-31,27, Углеводы-96,67	197-01
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 12 СЕНТЯБРЯ ЦСО**

ЦСО2			
250/20/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью <small>картофель, куриные грудки филе, огурцы соленые, морковь, сметана 15% крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</small>	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	44-76
50/125	Рагу из птицы (филе кур.) 50/125 <small>картофель, куриные грудки филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-300,26, Белки-14,46, Жиры-19,91, Углеводы-15,73	96-78
25	Огурец свежий	Калорийность-2,75, Белки-0,18, Жиры-0,03	8-29
200	Компот из кураги <small>курага, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-08
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	3-89
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
Итого за ЦСО2		Калорийность-748,11, Белки-25,5, Жиры-31,11, Углеводы-90,42	180-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 12 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ**

Завтрак льготный			
50	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50 <small>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	49-93
150	Каша рассып. гречневая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-65
35	Огурец свежий	Калорийность-3,85, Белки-0,25, Жиры-0,04	11-60
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	5-78
100	Груша	Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3	28-57
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68,15, Белки-2,2, Жиры-0,23, Углеводы-14,27	4-47
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-558,56, Белки-18,58, Жиры-16,88, Углеводы-81,97	125-00
Обед льготный			
250/20/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	44-76

картофель, куриные грудки филе, огузки соленые, морковь, сметана 15% крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)

60/50	Тeftели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	70-55
<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
100	Макаронны отварные 100	Калорийность-144,48, Белки-3,87, Жиры-3,34, Углеводы-24,7	10-96
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
34	Хлеб столичный	Калорийность-78,88, Белки-1,9, Жиры-0,37, Углеводы-16,8	4-79
Итого за Обед льготный			135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 12 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат "Весна"	Калорийность-117,08, Белки-1,89, Жиры-10,77, Углеводы-2,71	35-66
<i>капуста б/к, редис, огузки свежие, лук зеленый (перо), масло растительное, яйцо столовое, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>			
100	Салат "Онежский"	Калорийность-205,29, Белки-5,21, Жиры-16,87, Углеводы-8,02	33-19
<i>капуста б/к, горошек зеленый, колбаса, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>			
100	Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	31-74
<i>помидоры свежие, огузки свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>			
250/20/ 10/2	Рассольник ленинградский с мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-190,55, Белки-6,24, Жиры-10,58, Углеводы-17,41	44-76
<i>картофель, куриные грудки филе, огузки соленые, морковь, сметана 15% крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>			
50	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 50	Калорийность-152,23, Белки-8,01, Жиры-9,97, Углеводы-7,58	49-93
<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
60/50	Тeftели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	70-55
<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>			
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	88-67
<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр твердый, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>			
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	111-11
<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	95-59
<i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>			
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	16-42
<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	54-84
<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>			
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	24-65
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
150	Капуста тушеная 150	Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25	27-22
<i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста, морковь, соль, мука пшеничная, лимон, кислота, лавровый лист</i>			
200	Компот из кураги	Калорийность-126,2, Белки-1,04, Жиры-0,06, Углеводы-30,16	22-08
<i>курага, сахар - песок, лимон, кислота, аскорбиновая кислота</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
<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	5-78
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	1-83
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	38-15
100	Пицца школьная с колбасой	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	51-43
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., помидоры свежие, колбаса, сыр твердый, томатная паста, зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>			
90	Беляш с мясом печеный (свин.)	Калорийность-263,12, Белки-9,68, Жиры-14,72, Углеводы-22,97	70-18
<i>свинина б/к (лопатка), мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, лук репчатый, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>			
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	44-72
<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	4-62
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024