

МЕНЮ НА 13 СЕНТЯБРЯ ЦСО

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <u>ЦСО 1 завтрак</u> | | | |
| 10 | Масло сливочное | Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08 | 16-44 |
| 200/10 | Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом | Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06 | 41-80 |
| <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</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> | | | |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42 | 6-30 |
| Итого за ЦСО 1 завтрак | | | 70-32 |
| <u>ЦСО 1 обед</u> | | | |
| 250/20/ 10/2 | Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью | Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры- 7,87, Углеводы-13,19 | 42-81 |
| <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | | | |
| 40/100 | Плов из свинины 40/100 | Калорийность-378,02, Белки-11,34, Жиры- 24,67, Углеводы-27,49 | 103-18 |
| <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i> | | | |
| 40 | Помидор свежий | Калорийность-9,6, Белки-0,44, Жиры-0,08, Углеводы-1,52 | 14-00 |
| 200 | Компот из свежих груш | Калорийность-114,54, Белки-0,16, Жиры- 0,12, Углеводы-28,07 | 17-73 |
| <i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | | | |
| 130 | Мандарины | Калорийность-49,4, Белки-1,04, Жиры-0,26, Углеводы-9,75 | 42-51 |
| 34 | Хлеб пшеничный | Калорийность-79,9, Белки-2,58, Жиры-0,27, Углеводы-16,73 | 5-25 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 4-20 |
| Итого за ЦСО 1 обед | | | 229-68 |
| ИТОГО | | | 300-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 13 СЕНТЯБРЯ ЦСО****ЦСО2**

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------|
| 250/20/ 10/2 | Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью | Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры- 7,87, Углеводы-13,19 | 42-81 |
| <i>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</i> | | | |
| 40/100 | Плов из свинины 40/100 | Калорийность-378,02, Белки-11,34, Жиры- 24,67, Углеводы-27,49 | 103-18 |
| <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i> | | | |
| 25 | Помидор свежий | Калорийность-6, Белки-0,28, Жиры-0,05, Углеводы-0,95 | 8-75 |
| 200 | Компот из свежих груш | Калорийность-114,54, Белки-0,16, Жиры- 0,12, Углеводы-28,07 | 17-73 |
| <i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | | | |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 | 4-62 |
| 21 | Хлеб столичный | Калорийность-48,72, Белки-1,18, Жиры- 0,23, Углеводы-10,37 | 2-91 |

Итого за ЦСО2 Калорийность-765,09, Белки-21,01, Жиры-33.18, Углеводы-94.83 **180-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 13 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

| | | | |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|
| 50/125 | Рагу из птицы (филе кур.) <i>50/125</i> <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 |
| 20 | Помидор свежий | Калорийность-4,8, Белки-0,22, Жиры-0,04, Углеводы-0,76 | 7-00 |
| 30 | Огурец свежий | Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03 | 9-95 |
| 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 |
| 36 | Хлеб пшеничный | Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71 | 5-49 |

Итого за Завтрак льготный Калорийность-454,37, Белки-17,69, Жиры-20.28, Углеводы-49.38 **125-00**

Обед льготный

| | | | |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|
| 250/10/ 2 | Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью <small>свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста., сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)</small> | Калорийность-103,39, Белки-1,77, Жиры-5,17, Углеводы-12,3 | 18-49 |
| 40/100 | Плов из свинины <i>40/100</i> <small>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</small> | Калорийность-378,02, Белки-11,34, Жиры-24,67, Углеводы-27,49 | 103-18 |
| 15 | Огурец свежий | Калорийность-1,65, Белки-0,11, Жиры-0,02 | 4-97 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</small> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-94 |
| 32 | Хлеб столичный | Калорийность-74,24, Белки-1,79, Жиры-0,35, Углеводы-15,81 | 4-42 |

Итого за Обед льготный Калорийность-616,33, Белки-15,01, Жиры-30.21, Углеводы-70.57 **135-00**

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

МЕНЮ НА 13 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

| | | | |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|
| 100 | Салат из редиса с огурцами и яйцом <small>редис, огурцы свежие, яйцо столовое, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</small> | Калорийность-119,9, Белки-2,14, Жиры-11,23, Углеводы-1,93 | 45-29 |
| 100 | Салат из свеклы с сыром и чесноком <small>свекла, сыр твердый, масло растительное, соль йодированная, чеснок</small> | Калорийность-132,22, Белки-5,19, Жиры-9,07, Углеводы-7,28 | 31-76 |
| 100 | Салат из кваш. капусты с луком реп. <small>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</small> | Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37 | 38-40 |
| 250/20/ 10/2 | Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью <small>свекла, картофель, куриные грудки филе, капуста б/к, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота</small> | Калорийность-147,31, Белки-5,77, Жиры-7,87, Углеводы-13,19 | 42-81 |

| | | | |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|
| 40/100 | Плов из свинины 40/100 <i>свинина б/к (лопатка), крупа рисовая, морковь, томатная паста., масло растительное, лук репчатый</i> | Калорийность-378,02, Белки-11,34, Жиры-24,67, Углеводы-27,49 | 103-18 |
| 80 | Отбивная из птицы (филе кур.) 80 <i>куриные грудки филе, сухари панировочные, масло растительное, яйцо столовое, соль, мука пшеничная, чеснок</i> | Калорийность-279,25, Белки-13,26, Жиры-20,48, Углеводы-10,4 | 84-07 |
| 38/25 | Колоаски "По-оомаинему" 38/25 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста., соль</i> | Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96 | 64-28 |
| 35/11 | Поджарка из свинины 35/11 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i> | Калорийность-231,66, Белки-7,48, Жиры-21,62, Углеводы-1,69 | 79-31 |
| 110 | Котлета "Пожарская" <i>куриные грудки филе, батон нарезной, хлеб пшеничный, яйцо столовое, масло растительное, соль</i> | Калорийность-347,64, Белки-16,65, Жиры-22,59, Углеводы-19,46 | 99-65 |
| 150 | Картофель жар. из вареного 150 <i>картофель, масло растительное, соль</i> | Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47 | 21-39 |
| 150 | Рис отварной 150 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01 | 25-46 |
| 150 | Каша рассып. гречневая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64 | 24-65 |
| 200 | Компот из свежих груш <i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-114,54, Белки-0,16, Жиры-0,12, Углеводы-28,07 | 17-73 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-94 |
| 200/15/7 | Чай с сахаром и лимоном 7 <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18 | 5-78 |
| 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 |
| 75 | Ватрушка с джемом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., джем, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-242,4, Белки-4,97, Жиры-2,59, Углеводы-50,8 | 31-20 |
| 52/50 | Сосиска в тесте запеченная <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i> | Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53 | 37-97 |
| 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 | 42-39 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 4-20 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76 | 4-62 |
| 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