

МЕНЮ НА 14 СЕНТЯБРЯ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>ЦСО 1 завтрак</u>			
20	Сыр порц.	Калорийность-70, Белки-5,26, Жиры-5,32	28-29
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	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры- 12,09, Углеводы-37,51	41-47
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-06
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-664,97, Белки-18,48, Жиры- 29,03. Углеводы-79,77	118-56
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 10/2	Щи из кваш.капусты с картофелем, мясом(филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-157,32, Белки-6,06, Жиры- 10,4, Углеводы-9,33	62-15
50	Биточек из свинины 50	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры- 16, Углеводы-7,99	60-57
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	25-46
15	Помидор свежий	Калорийность-3,6, Белки-0,17, Жиры-0,03, Углеводы-0,57	5-25
200	Напиток брусничный	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	20-61
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3	3-90
25	Хлеб столичный	Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35	3-50
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-802,19, Белки-20,17, Жиры- 33,14. Углеводы-104,56	181-44
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 14 СЕНТЯБРЯ ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 10/2	Щи из кваш.капусты с картофелем, мясом(филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-157,32, Белки-6,06, Жиры- 10,4, Углеводы-9,33	62-15
50	Биточек из свинины 50	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры- 16, Углеводы-7,99	60-57
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры- 6,11, Углеводы-40,01	25-46
10	Помидор свежий	Калорийность-2,4, Белки-0,11, Жиры-0,02, Углеводы-0,38	3-50

200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	20-61
26	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79	4-07
26	Хлеб столичный	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры-0,29, Углеводы-12,84	3-64
Итого за ЦСО2		Калорийность-805,66, Белки-20,25, Жиры-33.16. Углеводы-105.35	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 14 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	16-58
50	Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	60-57
100	Рис отварной 100 <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153,54, Белки-2,54, Жиры-4,07, Углеводы-26,68	16-96
200	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
110	Апельсин	Калорийность-47,3, Белки-0,99, Жиры-0,22, Углеводы-8,91	22-58
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-65,8, Белки-2,13, Жиры-0,22, Углеводы-13,78	4-37
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-591,38, Белки-17,39, Жиры-25.11. Углеводы-72.61	125-00

Обед льготный

250/10/2	Щи из квашеной капусты со сметаной, зеленью <i>капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, томатная паста., чеснок</i>	Калорийность-109,72, Белки-2,42, Жиры-6,72, Углеводы-9,33	37-48
38/25	Колоаски по-оомаинему <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
100	Каша перловая рассып. 100 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-131,08, Белки-3,11, Жиры-3,25, Углеводы-22,31	10-06
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	20-61
18	Хлеб столичный	Калорийность-41,76, Белки-1,01, Жиры-0,2, Углеводы-8,89	2-57
Итого за Обед льготный		Калорийность-569,26, Белки-13,18, Жиры-27.35. Углеводы-66.5	135-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 14 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Винегрет овощной (кваш.кап.) и (сол.огур.) с зел.гор. с зеленью <i>картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, капуста квашеная, масло растительное, горошек зеленый., соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-124,92, Белки-1,44, Жиры-10,15, Углеводы-6,76	23-13
100	Салат из пекин.капусты с морковью	Калорийность-80,56, Белки-1,03, Жиры-5,16, Углеводы-7,25	24-04

250/10/ 2	Щи из квашеной капусты со сметаной, зеленью <i>капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка), мука пшеничная, томатная паста., чеснок</i>	Калорийность-109,72, Белки-2,42, Жиры-6,72, Углеводы-9,33	37-48
50	Биточек из свинины 50 <i>свинина б/к (лопатка), хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-202,91, Белки-6,65, Жиры-16, Углеводы-7,99	60-57
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-328,07, Белки-11,32, Жиры-29,68, Углеводы-3,74	117-14
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	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 перловая рассып.150 <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196,77, Белки-4,68, Жиры-4,88, Углеводы-33,49	15-03
150	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	24-50
200	Напиток брусничный <i>брусника, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-91,3, Белки-0,18, Жиры-0,13, Углеводы-22,01	20-61
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 <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
100	Пицца школьная с колбасой <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>	Калорийность-282,21, Белки-11,82, Жиры-11,68, Углеводы-32,13	51-43
75	Булочка "Улиточка" <i>мука пшеничная, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	32-95
100	Пирожок печеный с грушей <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш грушевый, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-251,13, Белки-5,46, Жиры-3,11, Углеводы-50,43	27-08
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