

МЕНЮ НА 15 СЕНТЯБРЯ ЦСО

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------------|--|--|----------------------|
| <u>ЦСО 1 завтрак</u> | | | |
| 30 | Сыр порц. | Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98 | 42-44 |
| 10 | Масло сливочное | Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08 | 16-44 |
| 200/10 | Каша жидкая молочная манная с маслом <i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар - песок, соль</i> | Калорийность-255,97, Белки-6,14, Жиры- 11,06, Углеводы-32,75 | 40-06 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | 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-573,4, Белки-16,33, Жиры- 28.16. Углеводы-63.22 | 109-18 |
| <u>ЦСО 1 обед</u> | | | |
| 250/15/ 10/2 | Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры- 7,09, Углеводы-10,81 | 32-40 |
| 38/25 | Колоаски "шо-оомаинему" зз/зз <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 |
| 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 |
| 150/50/ 15 | Чай с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры- 1,25, Углеводы-17,37 | 12-94 |
| 150 | Мандарины | Калорийность-57, Белки-1,2, Жиры-0,3, Углеводы-11,25 | 49-05 |
| 26 | Хлеб пшеничный | Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79 | 4-00 |
| 25 | Хлеб столичный | Калорийность-58, Белки-1,4, Жиры-0,27, Углеводы-12,35 | 3-50 |
| Итого за ЦСО 1 обед | | Калорийность-810,98, Белки-25,08, Жиры- 32.5. Углеводы-103.17 | 190-82 |
| ИТОГО | | | 300-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 15 СЕНТЯБРЯ ЦСО**

| | | | |
|--------------------|--|--|--------------|
| <u>ЦСО2</u> | | | |
| 250/15/ 10/2 | Суп крестьянский с крупой (пшено) с мясом (филе кур), сметаной, зеленью <i>капуста б/к, картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-127,53, Белки-4,93, Жиры- 7,09, Углеводы-10,81 | 32-40 |
| 38/25 | Колоаски "шо-оомаинему" зз/зз <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 |
| 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 |
| 150/50/ 15 | Чай с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры- 1,25, Углеводы-17,37 | 12-94 |

| | | | |
|----------------------|-----------------------|--|---------------|
| 110 | Мандарины | Калорийность-41,8, Белки-0,88, Жиры-0,22, Углеводы-8,25 | 35-97 |
| 36 | Хлеб пшеничный | Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71 | 5-56 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 4-20 |
| Итого за ЦСО2 | | Калорийность-830,88, Белки-25,8, Жиры-32,56, Углеводы-107,56 | 180-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 15 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

| | | | |
|----------------------------------|--|---|---------------|
| 52/5 | Сосиски отварные с маслом 52/5 <i>сосиски, масло сливочное</i> | Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25 | 35-84 |
| 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 |
| 15 | Помидор свежий | Калорийность-3,6, Белки-0,17, Жиры-0,03, Углеводы-0,57 | 5-25 |
| 150/50/ 15 | Чай с молоком <i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-86,03, Белки-1,45, Жиры-1,25, Углеводы-17,37 | 12-94 |
| 130 | Мандарины | Калорийность-49,4, Белки-1,04, Жиры-0,26, Углеводы-9,75 | 42-51 |
| 25 | Хлеб пшеничный | Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3 | 3-81 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-600,4, Белки-18,06, Жиры-24,98, Углеводы-74,88 | 125-00 |

Обед льготный

| | | | |
|-------------------------------|---|--|---------------|
| 250/10/ 2 | Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-114,3, Белки-2,2, Жиры-6,83, Углеводы-10,81 | 14-75 |
| 75 | Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37 | 78-07 |
| 100 | Рагу овощное 100 <i>картофель, капуста б/к, соус сметанный, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-82,12, Белки-1,75, Жиры-4,18, Углеводы-9,11 | 12-89 |
| 40 | Горошек зеленый порц. | Калорийность-16, Белки-1,24, Жиры-0,08, Углеводы-2,6 | 20-33 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-94 |
| 36 | Хлеб столичный | Калорийность-83,52, Белки-2,02, Жиры-0,4, Углеводы-17,78 | 5-02 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-586,91, Белки-19,71, Жиры-26,63, Углеводы-66,64 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 15 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 кваш. капусты с луком реп. <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37 | 38-40 |
| 250/10/ 2 | Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью <i>капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, крупа пшено, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-114,3, Белки-2,2, Жиры-6,83, Углеводы-10,81 | 14-75 |
| 75 | Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-231,94, Белки-12,5, Жиры-15,14, Углеводы-11,37 | 78-07 |
| 38/25 | Колбаски "по-оомайнему" 22/25 <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 |
| 50/15 | Поджарка из свинины 50/15 <i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i> | Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4 | 111-11 |
| 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 |
| 150 | Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49 | 22-41 |
| 150 | Рагу овощное 150 <i>картофель, капуста б/к, соус сметанный, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | Калорийность-141,23, Белки-2,73, Жиры-7,99, Углеводы-14,33 | 17-65 |
| 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 |
| 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 |
| 102 | Булочка с джемом обсыпная <i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16 | 44-72 |
| 75 | Ватрушка с брусникой <i>мука пшеничная, брусника, сахар - песок, яйцо столовое, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i> | Калорийность-223,58, Белки-4,88, Жиры-2,7, Углеводы-44,76 | 32-14 |
| 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 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024