

МЕНЮ НА 21 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 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 |
| 200/15/ 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 |
| 110 | Груша | Калорийность-51,7, Белки-0,44, Жиры-0,33, Углеводы-11,33 | 31-42 |
| 30 | Батон нарезной | Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42 | 6-30 |
| Итого за ЦСО 1 завтрак | | Калорийность-592,48, Белки-14,2, Жиры- 25.84. Углеводы-74.76 | 128-29 |
| <u>ЦСО 1 обед</u> | | | |
| 250/20/ 2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69 | 37-39 |
| 106/10 | Омлет натуральный 106/10 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i> | Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры- 20,2, Углеводы-2,08 | 55-61 |
| 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 |
| 40 | Горошек зеленый порц. | Калорийность-16, Белки-1,24, Жиры-0,08, Углеводы-2,6 | 20-33 |
| 200 | Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры- 0,1, Углеводы-28,13 | 14-48 |
| 25 | Хлеб пшеничный | Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3 | 3-86 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 4-20 |
| Итого за ЦСО 1 обед | | Калорийность-823,64, Белки-28,12, Жиры- 43.38. Углеводы-79.87 | 171-71 |
| ИТОГО | | | 300-00 |

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 21 СЕНТЯБРЯ ЦСО****ЦСО2**

| | | | |
|--------------|--|--|--------------|
| 250/20/ 2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры- 5,56, Углеводы-19,69 | 37-39 |
| 106/10 | Омлет натуральный 106/10 <i>яйцо столовое, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</i> | Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры- 20,2, Углеводы-2,08 | 55-61 |
| 52/5 | Сосиски отварные с маслом 52/5 | Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры- 16,91, Углеводы-0,25 | 35-84 |

| | | | |
|----------------------|--|---|---------------|
| 200 | Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13 | 14-48 |
| 100 | Груша | Калорийность-47, Белки-0,4, Жиры-0,3, Углеводы-10,3 | 28-57 |
| 25 | Хлеб пшеничный | Калорийность-58,75, Белки-1,9, Жиры-0,2, Углеводы-12,3 | 3-91 |
| 30 | Хлеб столичный | Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82 | 4-20 |
| Итого за ЦСО2 | | Калорийность-854,64, Белки-27,28, Жиры-43.6. Углеводы-87.57 | 180-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 21 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

| | | | |
|----------------------------------|---|--|---------------|
| 75 | Котлета рыбная (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3 | 87-32 |
| 150 | Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03 | 24-50 |
| 15 | Помидор свежий | Калорийность-3,6, Белки-0,17, Жиры-0,03, Углеводы-0,57 | 5-25 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-59,03, Углеводы-14,97 | 3-94 |
| 26 | Хлеб пшеничный | Калорийность-61,1, Белки-1,98, Жиры-0,21, Углеводы-12,79 | 3-99 |
| Итого за Завтрак льготный | | Калорийность-408,56, Белки-15,21, Жиры-11.19. Углеводы-61.66 | 125-00 |

Обед льготный

| | | | |
|-------------------------------|---|--|---------------|
| 250/20/ 2 | Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур), зеленью <i>картофель, горох шлиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69 | 37-39 |
| 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 | Капуста тушеная 100 <i>капуста б/к, томатная паста., лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i> | Калорийность-50,92, Белки-0,53, Жиры-2,92, Углеводы-5,51 | 19-64 |
| 200 | Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13 | 14-48 |
| 21 | Хлеб столичный | Калорийность-48,72, Белки-1,18, Жиры-0,23, Углеводы-10,37 | 2-92 |
| Итого за Обед льготный | | Калорийность-570,56, Белки-14,74, Жиры-24.81. Углеводы-71.69 | 135-00 |
| Бухгалтер | Зав. производством | Директор школы | |

МЕНЮ НА 21 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

| | | | |
|-------|---|--|--------------|
| 100/2 | Салат "Весна" с пекин.капустой <i>огурцы свежие, капуста пекинская, редис, лук зеленый (перо), яйцо столовое, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i> | Калорийность-69,18, Белки-1,73, Жиры-5,81, Углеводы-1,72 | 43-82 |
|-------|---|--|--------------|

| | | | |
|--------------|--|--|---------------|
| 100 | Салат из свеклы с яблоками <i>свекла, яблоки, масло растительное, сахар - песок, соль йодированная</i> | Калорийность-105,8, Белки-1,11, Жиры-6,16, Углеводы-11,34 | 14-81 |
| 250/20/ 2 | Суп картофель. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью <i>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i> | Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69 | 37-39 |
| 75 | Котлета рыбная (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3 | 87-32 |
| 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 |
| 50/15 | 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 |
| 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 | 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 |
| 150 | Капуста тушеная 150 <i>капуста б/к, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, томатная паста., морковь, соль, мука пшеничная, лимон. кислота, лавровый лист</i> | Калорийность-118,32, Белки-3,61, Жиры-4,54, Углеводы-15,25 | 27-22 |
| 100/50 | Сложный гарнир <i>картофель, капуста б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, томатная паста., соль, лук репчатый, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон. кислота</i> | Калорийность-135,87, Белки-3,31, Жиры-5,09, Углеводы-18,91 | 25-55 |
| 150 | Макаронны отварные 150 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05 | 16-42 |
| 150/20/ 5 | Макаронны отварные с сыром 150 <i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09 | 54-84 |
| 200 | Компот из изюма <i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13 | 14-48 |
| 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 |
| 75 | Ватрушка с творогом <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш творожный(для ватрушек, пирожков и вареников), мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i> | Калорийность-211,36, Белки-10,85, Жиры-4,13, Углеводы-32,48 | 30-22 |
| 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 |
| 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 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022067

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024