

МЕНЮ НА 27 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
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
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
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-626,09, Белки-19,28, Жиры- 46,24. Углеводы-33,01	119-97
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур), зеленью <i>картофель, горох шиф., 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
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
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
60	Груша	Калорийность-28,2, Белки-0,24, Жиры-0,18, Углеводы-6,18	17-14
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры- 0,22, Углеводы-13,28	4-20
26	Хлеб столичный	Калорийность-60,32, Белки-1,46, Жиры- 0,29, Углеводы-12,84	3-64
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-798, Белки-21,47, Жиры- 31,02. Углеводы-107,61	180-03
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 27 СЕНТЯБРЯ ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур), зеленью <i>картофель, горох шиф., 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
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
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
60	Груша	Калорийность-28,2, Белки-0,24, Жиры-0,18, Углеводы-6,18	17-14
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63,45, Белки-2,05, Жиры- 0,22, Углеводы-13,28	4-16

Итого за ЦСО2

Калорийность-798, Белки-21,47, Жиры-31.02. Углеводы-107.61

180-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 27 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ****Завтрак льготный**

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>		
30	Помидор свежий	Калорийность-7,2, Белки-0,33, Жиры-0,06, Углеводы-1,14	10-50
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>		
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-84,6, Белки-2,74, Жиры-0,29, Углеводы-17,71	5-54

Итого за Завтрак льготный

Калорийность-531,23, Белки-14,47, Жиры-25.03. Углеводы-61.52

125-00**Обед льготный**

250/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью	Калорийность-141,55, Белки-5,49, Жиры-5,14, Углеводы-18,25	13-08
	<i>картофель, горох илиф., лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
106/10	Омлет натуральный 106/10	Калорийность-234,58, Белки-11,08, Жиры-20,2, Углеводы-2,08	55-61
	<i>яйцо столовое, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, масло растительное, соль</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>		
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	14-48
	<i>изюм, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
14	Хлеб столичный	Калорийность-32,48, Белки-0,78, Жиры-0,15, Углеводы-6,92	1-90

Итого за Обед льготный

Калорийность-676,07, Белки-25,82, Жиры-35.56. Углеводы-62.96

135-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 27 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ****Сотрудники**

100	Икра свекольная	Калорийность-121,09, Белки-1,85, Жиры-7,6, Углеводы-11,13	16-40
	<i>свекла, лук репчатый, томатная паста., масло растительное, соль йодированная, сахар - песок</i>		
100	Салат из сырых овощей с пекин.капустой	Калорийность-73,23, Белки-1,01, Жиры-6,14, Углеводы-2,57	30-92
	<i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста пекинская, морковь, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>		
250/20/2	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(филе кур),зеленью	Калорийность-152,78, Белки-5,92, Жиры-5,56, Углеводы-19,69	37-39
	<i>картофель, горох илиф., куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</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>		
50/50	Рыба запеченная под маринадом	Калорийность-153,96, Белки-10,56, Жиры-9,44, Углеводы-6,6	107-75

треска филе зам., морковь, масло растительное, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста., соль йодированная, сахар - песок, лимон. кислота, лавровый лист

75	Мясо "По -французки "(свинина)	Калорийность-293,46, Белки-9,8, Жиры-27,03, Углеводы-2,49	101-95
	<i>свинина б/к (лопатка), сметана 15%, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное, соль</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>		
35/7	Поджарка из говядины 35/7	Калорийность-149,11, Белки-9,75, Жиры-11,7, Углеводы-1,2	77-63
	<i>говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль, томатная паста.</i>		
150	Рис отварной 150	Калорийность-230,31, Белки-3,81, Жиры-6,11, Углеводы-40,01	25-46
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, 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	Картофель жар. из вареного 150	Калорийность-268,67, Белки-3,62, Жиры-15,11, Углеводы-29,47	21-39
	<i>картофель, масло растительное, соль</i>		
200	Компот из изюма	Калорийность-115,23, Белки-0,46, Жиры-0,1, Углеводы-28,13	14-48
	<i>изюм, 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
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