

МЕНЮ НА 29 СЕНТЯБРЯ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>ЦСО 1 завтрак</u>			
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	16-58
10	Масло сливочное	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	16-44
200/10	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	Калорийность-289,6, Белки-7,3, Жиры- 11,28, Углеводы-39,57	40-99
<i>молоко пастеризованное 2,5%, крупа ячневая, масло сливочное, сахар - песок, соль</i>			
200	Какао растворимый с молоком	Калорийность-138,95, Белки-5,8, Жиры-4,6, Углеводы-18,13	27-55
<i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, какао растворимый, сахар - песок</i>			
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	6-30
Итого за ЦСО 1 завтрак		Калорийность-644,75, Белки-20,48, Жиры- 29,6. Углеводы-73,48	107-86
<u>ЦСО 1 обед</u>			
250/20/ 2	Суп картоф. с мяс.фрикадельками(гов.),зеле ню	Калорийность-156,11, Белки-6,36, Жиры- 6,4, Углеводы-18,17	43-31
<i>картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, яйцо столовое, томатная паста.</i>			
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно- томатном соусе без риса	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры- 20,73, Углеводы-11,82	70-55
<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</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>			
30	Огурец свежий	Калорийность-3,3, Белки-0,21, Жиры-0,03	9-95
200	Напиток грушевый	Калорийность-107,77, Белки-0,1, Жиры- 0,08, Углеводы-26,58	13-25
<i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
150	Апельсин	Калорийность-64,5, Белки-1,35, Жиры-0,3, Углеводы-12,15	30-80
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	3-66
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
Итого за ЦСО 1 обед		Калорийность-939,18, Белки-24,9, Жиры- 33,07. Углеводы-132,4	192-14
ИТОГО			300-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 29 СЕНТЯБРЯ ЦСО****ЦСО2**

250/20/ 2	Суп картоф. с мяс.фрикадельками(гов.),зеле ню	Калорийность-156,11, Белки-6,36, Жиры- 6,4, Углеводы-18,17	43-31
--------------	--	---	--------------

картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, яйцо столовое, томатная паста.

60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	70-55
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</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>		
200	Напиток грушевый	Калорийность-107,77, Белки-0,1, Жиры-0,08, Углеводы-26,58	13-25
	<i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>		
135	Апельсин	Калорийность-58,05, Белки-1,22, Жиры-0,27, Углеводы-10,94	27-72
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	4-55
30	Хлеб столичный	Калорийность-69,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	4-20
Итого за ЦСО2		Калорийность-943,53, Белки-25,02, Жиры-33,06. Углеводы-134,14	180-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 29 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Завтрак льготный

52/5	Сосиски отварные с маслом 52/5	Калорийность-176,7, Белки-5,84, Жиры-16,91, Углеводы-0,25	35-84
	<i>сосиски, масло сливочное</i>		
100/20/3.5	Макаронны отварные с сыром 100	Калорийность-187,92, Белки-8,21, Жиры-7,26, Углеводы-23,03	38-94
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-06
	<i>молоко пастеризованное 2,5%, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>		
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	20-53
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56,4, Белки-1,82, Жиры-0,19, Углеводы-11,81	3-63
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-615,62, Белки-20,12, Жиры-27,06. Углеводы-69,95	125-00

Обед льготный

250/20/2	Суп картоф. с мяс.фрикадельками(гов.),зелены	Калорийность-156,11, Белки-6,36, Жиры-6,4, Углеводы-18,17	43-31
	<i>картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, яйцо столовое, томатная паста.</i>		
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	70-55
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
100	Картофель отварной 100	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,94, Углеводы-24,5	14-95
	<i>картофель, масло сливочное, соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-94
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
16	Хлеб столичный	Калорийность-37,12, Белки-0,9, Жиры-0,18, Углеводы-7,9	2-25
Итого за Обед льготный		Калорийность-671,81, Белки-17,87, Жиры-32,25. Углеводы-77,36	135-00

МЕНЮ НА 29 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Сотрудники

100	Салат из пекин.капусты с перцем сладким <i>капуста пекинская, перец сладкий, сахар - песок, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная, лимон. кислота</i>	Калорийность-80,3, Белки-1,08, Жиры-5,17, Углеводы-7,13	33-76
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
250/20/ 2	Суп картоф. с мяс.фрикадельками(гов.),зелены <i>картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, морковь, соль, масло растительное, яйцо столовое, томатная паста.</i>	Калорийность-156,11, Белки-6,36, Жиры-6,4, Углеводы-18,17	43-31
60/50	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса <i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	70-55
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
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
50	Рыба в яйце (треска) 50 <i>треска филе зам., яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-107,07, Белки-10,42, Жиры-5,88, Углеводы-3,19	95-59
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
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
150	Картофель отварной 150 <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	22-41
200	Напиток грушевый <i>груша, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-107,77, Белки-0,1, Жиры-0,08, Углеводы-26,58	13-25
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
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

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